Джон Грэй
Мужчины с Марса, женщины с Венеры



«Грэй Д. Мужчины с Марса, женщины с Венеры»:
София; К.; 2005; ISBN 5-9550-0662-1
Перевод: И. Старых
Оригинал: John Gray, "Men are From Mars. Women are From Venus"

Аннотация

Большинство проблем в отношениях мужчины и женщины возникают потому, что мы действительно разные. И не просто разные люди – мы с разных планет. Наш подход к большинству вопросов отличается настолько, что для настоящего взаимопонимания необходим особый общий язык.

И эта книга поможет каждому и каждой этот язык найти и освоить. А когда мы его выучим, исчезнет большинство причин быть несчастливыми в любви, в семье, в деловых отношениях.

Книга предназначена для всех мужчин и женщин старше 16 лет.

«Мужчины с Марса, женщины с Венеры» – один из величайших бестселлеров нашего времени. Это книга, изменившая к лучшему судьбы великого множества людей.

С глубочайшей любовью и нежностью посвящаю эту книгу моей жене – Бонни Грей. Ее любовь, ранимость, мудрость и сила помогли мне стать настолько чутким и понимающим, насколько я могу быть, и поделиться с другими тем, чему мы научились вместе.

ВВЕДЕНИЕ

Спустя неделю после рождения нашей дочери Лорен мы с Бонни чувствовали себя совершенно измотанными. Ночами ребенок то и дело будил нас. Во время родов у Бонни были сильные разрывы, и ей приходилось принимать болеутоляющее. Даже ходить стоило ей большого труда. Пять дней я просидел дома, помогая жене, но потом, разумеется, мне пришлось снова выйти на работу. Бонни, казалось, начала оправляться.

Когда меня не было дома, она обнаружила, что у нее кончилось лекарство. Вместо того чтобы позвонить мне на работу, она попросила сходить за таблетками одного из моих братьев, который как раз зашел навестить ее. Однако тот, видимо, забыл о поручении. В результате Бонни промучилась от боли целый день, вынужденная при этом еще и возиться с новорожденной.

А я даже понятия не имел, что этот день оказался для нее таким ужасным. Придя с работы, я застал жену несчастной и обозленной. Не зная истинной причины состояния Бонни, я подумал, что её укор адресован мне.

– Я весь день сходила с ума от боли, – сказала она, – а таблетки у меня кончились... У меня еле-еле хватало сил подняться с постели, а всем на это наплевать!

– Что же ты не позвонила мне? – возразил я, чувствуя себя незаслуженно обиженным.

– Я попросила твоего брата, а он, видите ли, забыл! Я прождала его весь день. И что теперь прикажешь мне делать? Я ведь едва хожу. Похоже, никому нет до меня дела!

Тут я взорвался. Видимо, напряжение последних дней и для меня не прошло бесследно: выдержка изменила мне. Я был зол на жену за то, что она не позвонила мне и что упрекала меня, в то время как я даже не знал, что ей так плохо. Мы обменялись несколькими резкими фразами, после чего я направился к двери. Усталый, раздраженный, я не желал больше ничего слышать. Мы оба дошли до предела.

А следующий момент положил начало тому, что впоследствии изменило всю мою жизнь.

Бонни умоляюще воскликнула мне вслед:

– Постой! Пожалуйста, не уходи. Именно сейчас ты нужен мне как никогда. У меня все болит. Я не спала несколько суток. Пожалуйста, выслушай меня.

Я остановился – вернее, замедлил шаг.

–Джон Грей, – продолжала Бонни, – ты из тех, кто бывает другом только в хорошую погоду. Пока я была твоей нежной, любящей Бонни, ты был рядом со мной, а теперь, когда я не могу быть такой, норовишь удрать в эту дверь.

Она замолкла. Я обернулся и увидел, что глаза ее наполнились слезами. Когда жена снова заговорила, ее голос дрожал:

– Именно теперь мне плохо, мне больно. Сейчас я ничего не могу дать, сейчас я нуждаюсь в тебе. Пожалуйста, подойди и обними меня. Тебе не надо ничего говорить. Мне просто нужно почувствовать, как твои руки поддерживают меня. Не уходи, пожалуйста.

Я подошел и молча обнял ее. Бонни прижалась головой к моему плечу и расплакалась. Мы стояли так несколько минут. Потом, немного успокоившись, она поблагодарила меня за то, что я не ушел. «Мне просто нужно было ощутить твое прикосновение», – призналась она.

Именно в эту минуту мне начало открываться истинное значение любви – безоговорочной, не зависящей от внешних условий. Я всегда считал себя человеком, способным и умеющим любить. Но Бонни была права. Я действительно оказался «другом в хорошую погоду». Пока жена была милой и веселой, я отвечал любовью на ее любовь. Но когда она грустила или расстраивалась, я раздражался, выказывая свое недовольство, или просто отдалялся от нее.

В тот день я впервые не оставил Бонни одну. И то, что я испытал при этом, было прекрасно. Давать, ничего не ожидая взамен, быть рядом, когда в тебе действительно нуждаются: вот настоящая любовь, понял я. Заботиться о другом человеке. Доверять нашей любви. Теперь, когда Бонни подсказала мне, что делать, я был поражен, насколько легко мне это удалось.

Как я не дошел до этого своим умом? Ведь ей всего-навсего требовалось, чтобы я подошел

и обнял ее. Будь на моем месте женщина, она инстинктивно поняла бы. Но я, мужчина, не знал, до какой степени это, оказывается, важно: чтобы твоя рука ощутила прикосновение руки любимого человека, чтобы тебя обняли, чтобы тебя выслушали. Впервые отдав себе отчет в этих различиях, я сделал первый шаг к пониманию, к новому отношению к жене. Еще днем раньше я никогда не поверил бы, что нам удастся с такой легкостью разрешать подобного рода конфликты.

Прежде в моих отношениях с женщинами я в трудные моменты или проявлял равнодушие, или стремился отдалиться – просто потому, что не знал, что еще делать. В результате мой первый брак оказался тяжелым и причинил немало боли и мне, и моей жене. И вот теперь этот случай с Бонни открыл мне, как следует поступать, чтобы такого не случилось снова.

Он вдохновил меня на семь лет исследовательской работы, направленной на то, чтобы тщательно разобраться, каковы же на самом деле мужчины и женщины. Изучая различия между ними и в практическом, и в специфическом плане, я вдруг начал понимать, что нет никакой необходимости превращать брак в постоянную борьбу. Осознав имеющиеся между нами различия, мы с Бонни вполне способны в корне изменить характер нашего общения и получать от него гораздо больше радости, чем прежде.

Постепенно уясняя себе и изучая эти различия, мы открыли новые пути улучшения наших отношений во всех областях. Мы узнали об этих отношениях такие вещи, о которых не догадывались наши родители и поэтому не могли научить им нас. Когда я начал делиться своими открытиями с людьми, обращавшимися ко мне за советом, их семейные отношения также стали меняться, значительно обогащаясь. Тысячи – без преувеличения – людей, посещавших мои субботние и воскресные семинары, замечали быстрые и резкие перемены в своих взаимоотношениях с партнерами.

И по сей день, спустя уже семь лет, этот посев продолжает приносить свои плоды. Я получаю фотографии счастливых пар и их детей вместе с письмами, исполненными благодарности за спасение их брака. Их любовь сохраняла их брак до поры до времени, но дело кончилось бы разводом, не обрети они более глубокого понимания природы противоположного пола.

Сьюзен и Джим были женаты девять лет. Как и большинство пар, они начали со взаимной любви, но после нескольких лет все нарастающего разочарования страсть угасла, и они решили расстаться. Однако перед тем, как подать на развод, супруги пришли на мой семинар, посвященный взаимоотношениям между полами. Сьюзен сказала тогда: «Мы старались как могли, но у нас ничего не вышло. Просто мы слишком разные люди».

Они были изумлены, узнав на занятиях семинара, что эта их «разность» – вещь не только вполне нормальная, но и сама собой разумеющаяся. Им придало духу то, что и у других пар отношения развивались по тому же самому образцу. Всего двух дней хватило, чтобы Сьюзен и Джим обрели совершенно новое понимание как мужчин, так и женщин.

Их любовь вспыхнула с новой силой. Их отношения изменились самым чудесным образом. Забыв о разводе, они намеревались теперь быть вместе до последнего дня своей жизни. Джим говорил: «Эти знания насчет наших различий вернули мне жену. Это самый большой подарок, который я мог получить. Мы снова любим друг друга».

Шестью годами позже, когда они пригласили меня посетить их новый дом, я нашел их по-прежнему любящими друг друга, и они снова, уже в который раз, поблагодарили меня за то, что я помог им понять друг друга и не расстаться.

Почти все соглашаются, что мужчины и женщины – существа весьма различные; однако большинство людей затруднились бы определить, в чем именно заключаются эти различия. За последние десять лет вышло немало книг, авторы которых пытались дать соответствующее определение. Следует признать, что кое-чего в этом плане действительно удалось достичь, но многие из упомянутых сочинений грешат односторонностью и, к сожалению, способствуют лишь усилению взаимного недоверия и обид между полами. Как правило, тот или иной из полов выставляется в них жертвой другого. Поэтому важно было помочь людям понять, чем здоровые мужчины и женщины отличаются друг от друга.

Для того чтобы улучшить отношения между полами, необходимо такое понимание наших различий, которое способствовало бы росту самоуважения и личного достоинства, взаимного доверия и личной ответственности, укрепляло бы добрую волю партнеров, их готовность пойти навстречу друг другу, наконец, их любовь. В результате опроса более чем 25 тысяч участников

моих семинаров по взаимоотношениям полов мне удалось прийти к совершенно определенным и конкретным выводам относительно упомянутых различий. По мере их изучения вы сами почувствуете, как стена взаимных обид и недоверия, вставшая между вами, будет постепенно рушиться, пока не исчезнет совсем.

Откройте друг другу свои сердца, и ответом вам будут готовность и желание прощать, все большая потребность отдать свою любовь, поддержать, а также уверенность, что эта любовь и поддержка взаимны. А обладая этим новым знанием, вы, надеюсь, пойдете дальше подсказок, изложенных в этой книге, и будете сами открывать все новые и новые возможности сердечных, искренних отношений с представителем противоположного пола.

Все до единого принципы, сформулированные в этой книге, были проверены и испытаны. По меньшей мере девяносто процентов из почти что 25 тысяч опрошенных горячо подтвердили, что узнают в описанных здесь людях самих себя. Если, читая книгу, вы поймаете себя на том, что киваете головой и бормочете: «Да, да, это все точно про меня», значит, вы наверняка не одиноки. А приводимые мною рекомендации, будучи применены на практике, способны облегчить и изменить к лучшему вашу жизнь так же, как и жизнь других, последовавших им людей.

Настоящая книга разъясняет новую стратегию, направленную на то, чтобы снять напряженность в отношениях и сделать их более теплыми. А первый шаг к этому – признание того факта, что мужчины и женщины – создания очень разные и что существующие между ними различия велики и многочисленны. Далее в книге даются практические советы, как избежать взаимного разочарования, стать по-настоящему близкими, а в итоге – счастливыми людьми, с каждым днем все более счастливыми от того, что они вместе. Кто сказал, что жизнь в браке – это непременно борьба? Напряженность, обиды и конфликты возникают только тогда, когда мы не понимаем друг друга.

А поскольку это случается часто, то многие в конце концов приходят к полному разочарованию. Они любят своего партнера или партнершу, однако, когда возникает напряженный момент, не знают, что сделать, чтобы разрядить обстановку. Поняв и осознав, до какой степени различны мужчины и женщины, вы научитесь по-новому строить свои отношения с представителем противоположного пола, выслушивать и поддерживать его. Вы научитесь создавать ту любовь, которой заслуживаете. Читая эту книгу, вы, возможно, даже подумаете: разве могут успешно сложиться взаимоотношения между людьми, никогда не заглядывавшими в нее?

Данная книга – нечто вроде учебного пособия по семейным отношениям для людей, живущих в 90-е годы. Она показывает, сколь велики различия между мужчинами и женщинами буквально во всех областях их жизни. Различны не только способы общения: они по-разному думают, чувствуют, воспринимают действительность, по-разному реагируют, любят. Несхожи между собой их потребности, даваемые ими оценки. Мужчины и женщины – словно бы существа с разных планет, говорящие на разных языках и нуждающиеся в различном воспитании.

Это более широкое понимание различий между нами помогает избежать многих разочарований в общении и взаимоотношениях с представителем противоположного пола. Благодаря ему мы можем не допускать возникновения недоразумений или быстро разрешать их. Каждый из нас ожидает чего-то от своего партнера; ожидания эти зачастую неправомерны, но их можно легко скорректировать. Нужно только помнить, что ваш партнер – существо совсем иного склада, не менее отличное от вас, чем пришелец с другой планеты. Тогда вместо того чтобы постоянно пребывать в напряжении, вы можете расслабить натянутые нервы и постараться извлечь из этих различий пользу и удовольствие вместо того, чтобы упорно игнорировать их или пытаться переделать партнера «под себя».

А самое главное-с помощью этой книги вы освоите практическую технику разрешения проблем, возникающих из-за наших различий. Вам предлагается не просто теоретический анализ психологических различий между полами, но также и практическое учебное пособие по созданию и поддержанию таких взаимоотношений, которые по праву смогли бы называться любовью.

Истинность этих принципов самоочевидна, и вы можете оценить ее как с позиций собственного опыта, так и с позиций здравого смысла. Многочисленные примеры просто и четко выразят то, что вы всегда знали интуитивно. Такая оценка поможет вам оставаться самим собой и не терять собственного "я" в ваших взаимоотношениях с партнером, независимо от его пола.

Знакомясь с тем, о чем я говорю и пишу, мужчины часто реагируют так:

– Это точно про меня, я именно такой! Вы что, наблюдали за мной? Теперь у меня нет та-

кого чувства, будто со мной что-то не так.

А женщины зачастую говорят:

– Наконец-то мой муж прислушивается ко мне. Мне больше не приходится бороться за то, чтобы он оценил меня по достоинству. Когда вы разъясняете, в чем мы отличаемся друг от друга, мой муж понимает. Спасибо вам!

Такие вот горячие отзывы мне приходилось слышать от тысяч людей, открывших для себя, что мужчины являются выходцами с Марса, а женщины – с Венеры. Эта новая программа по установлению взаимопонимания с противоположным полом дает результаты не только незамедлительные и поистине ошеломляющие, но и долгосрочные.

Разумеется, путь к созданию по-настоящему любовных отношений не всегда бывает гладким. Без проблем никогда не обходится. Однако эти проблемы в равной мере могут послужить как источником взаимных обид и отчуждения, так и поводом для еще большего сближения, укрепления любви и доверия, проявления заботы. То, что изложено в этой книге, – вовсе не патентованное средство для мгновенного уничтожения всех проблем. Ее цель – помочь вам обрести новый взгляд на вещи, новый подход, благодаря которому сами ваши отношения послужат вам поддержкой и опорой при решении жизненных проблем, если таковые возникнут. Это новое знание – инструмент, посредством которого вы обретете ту любовь, которой заслуживаете, и сумеете дать близкому вам человеку любовь и поддержку, которых заслуживает он.

В настоящей книге я делаю множество обобщений относительно мужчин и женщин. Вероятно, одни из моих комментариев покажутся вам более верными, другие – менее... в конце концов, каждый из нас, человеческих индивидуумов, таков, каков он есть, то есть уникален, и так же уникален и индивидуален его жизненный опыт. Иногда на моих семинарах люди признаются, что в приводимых мною примерах они узнают себя, но, так сказать, наоборот: мужчина – в женщине, женщина – в мужчине. Иначе говоря, им оказывается ближе и понятнее образ мышления и действия лица противоположного пола. Я называю это «поменяться ролями».

Если вы обнаружите, что нечто подобное происходит и с вами, хочу заверить, что нет никаких поводов для беспокойства: с вами все в порядке. Я предлагаю вам поступать следующим образом: если, читая то или иное место данной книги, вы не уловите ничего общего с собой или с имевшими место в вашей жизни ситуациями, то либо не обращайте на это внимания (и изучите другие примеры, более близкие вам), либо попытайтесь глубже заглянуть внутрь себя. Немало мужчин отрекаются от некоторых своих мужских свойств и качеств, чтобы стать более открытыми для любви, нежности и заботы о другом человеке. Точно так же многие женщины отказываются от определенных качеств и проявлений, свойственных их полу, зарабатывая на жизнь каким-либо родом деятельности, требующим мужской хватки. Если с вами произошло то же самое, то, пользуясь советами и рекомендациями, приведенными в этой книге, вы сумеете не только внести больше страсти в ваши отношения с партнером, но и добиться – чем дальше, тем больше – равновесия между вашими мужскими и женскими качествами.

В данной книге я не задаюсь целью выяснить, почему мужчины и женщины столь отличны друг от друга. Это сложный вопрос, ответов на который великое множество: тут и биологические различия, и влияние родителей, и воспитание, и очередность рождения, и воздействия культурного порядка – то есть влияние общества, среды, исторических условий. (Эти факторы глубоко исследуются в другой моей книге – «Мужчины, женщины и их взаимоотношения. Как жить в мире с противоположным полом».)

Хотя эффект от применения рекомендаций, заключенных в настоящей книге, обычно бывает немедленным, она не претендует на роль панацеи от всех семейных проблем. Даже здоровые люди, не говоря уже о тех, у кого есть проблемы с медицинской и семейной точек зрения, время от времени, в особо трудные моменты жизни, нуждаются в терапии и консультациях со специалистами по проблемам семьи и брака. Я твердо верю в действенность таких средств.

Вместе с тем мне неоднократно приходилось слышать от людей, посещавших мои семинары, что новое понимание отношений между мужчиной и женщиной принесло им больше пользы, чем годы терапии. Должен, однако, заметить, что, по-моему, именно терапия, то есть работа по нормализации семейных отношений, как раз и создала почву для того, чтобы разработанные мною рекомендации принесли свои плоды.

Если наше прошлое было омрачено проблемами, то даже после нескольких лет занятий со специалистами нам не обойтись без позитивной картины здоровых взаимоотношений. Именно

такую картину предлагает данная книга. С другой стороны, даже в случае, если это прошлое было наполнено любовью и теплом, времена изменились и требуют от нас иного, чем прежде, подхода к отношениям между полами. Поэтому так необходимо научиться общаться и относиться друг к другу по-новому.

Мысли, изложенные в этой книге, полагаю, окажутся полезны буквально всем и каждому. Единственная жалоба, которую я слышу от участников моих семинаров и читаю в получаемых мною письмах, это: «Почему никто не сказал мне об этом раньше?»

Наполнить любовью свою жизнь никогда не поздно. Нужно только научиться новому взгляду на вещи, независимо от того, проходите вы курс терапии или нет. Если вы стремитесь к более полноценным отношениям с противоположным полом, то эта книга – для вас.

Мне приятно знать, что вы прочтете ее. Дай Бог вам после этого стать мудрее и привнести в свою жизнь больше любви. Дай Бог, чтобы разводов стало меньше, а счастливых браков – больше. Наши дети заслуживают того, чтобы мир, где им предстоит жить, был лучше и совершеннее нашего.

Джон Грей
15 ноября 1991 года
Милл-Валли, Калифорния

ГЛАВА 1

МУЖЧИНЫ – ВЫХОДЦЫ С МАРСА, ЖЕНЩИНЫ-С ВЕНЕРЫ

Представьте себе, что прародиной мужчин был Марс, а женщин – Венера. В один прекрасный день марсиане, глядя в свои телескопы, усмотрели в них венерианок, и это зрелище разбудило в обитателях красной планеты неведомые дотоле чувства. Поголовно влюбившись, марсиане быстренько изобрели космический корабль и помчались на Венеру.

Дамы встретили их с распростертыми объятиями. Интуиция давно подсказывала им, что этот день когда-нибудь настанет, и их сердца распахнулись навстречу никогда еще не испытанной любви.

Любовь между венерианками и марсианами самым волшебным образом изменила их жизнь. Они наслаждались обществом друг друга, общением, тем, что могли делать вместе. Дети разных миров, они открыли бездну интересного в имевшихся между ними отличиях и прямо-таки упивались изучением друг друга, своих столь различных потребностей, склонностей, манер поведения в тех или иных ситуациях. Долгие годы прожили они в любви и гармонии.

Но вот в один прекрасный день им вздумалось перебраться на Землю. Поначалу и тут все у них шло чудесно, но... Воздействие земной атмосферы оказалось таково, что однажды утром, когда ничего не подозревавшие мужчины и женщины в очередной раз проснулись, обнаружилось, что все они частично потеряли память. Причем эта амнезия носила весьма своеобразный – выборочный характер.

Как марсиане, так и венерианки забыли, что они происходят с разных планет и что вследствие этого они и сами разные. Одного-единственного утра хватило, чтобы из их памяти начисто стерлось все, что они успели узнать о своих различиях. С того самого утра мужчины и женщины начали конфликтовать и продолжают заниматься этим по сей день.

РАЗНЫЕ, РАЗНЫЕ...

Не зная, что им и положено быть разными, мужчины и женщины не устают громоздить друг на друга горы обид и упреков. Мы злимся и разочаровываемся друг в друге именно потому, что забыли эту важнейшую истину. Мы ожидаем от противоположного пола тех же реакций и того же поведения, что и от самих себя. Нам хочется, чтобы «он» или «она» желали того же, что и мы, и чувствовали так же, как мы.

Мы ошибочно исходим из того, что если наш партнер (партнерша) любит нас, то он (она) будет вести себя точно так же, как это делаем мы, когда любим кого-нибудь. Такая позиция приносит нам одно разочарование за другим, и мы мучаемся сами, мучаем себя и партнера –

вместо того чтобы выбрать минутку и спокойно, терпеливо, как два любящих человека, разобраться в наших различиях.

Мы ошибочно исходим из того, что если наш партнер любит нас, то он будет вести себя так же, как это делаем мы, когда любим кого-нибудь.

Мужчины ошибочно полагают, что женщины думают, ощущают, реагируют на те или иные вещи так же, как сами мужчины; женщины ошибочно полагают, что мужчины думают, ощущают и реагируют так же, как они, женщины. Мы забыли о том, что мужчины и женщины изначально отличаются друг от друга. В результате наши взаимоотношения изобилуют ненужными трениями и конфликтами.

Отдавать себе отчет в этих различиях и уважать их – вот что требуется, чтобы отношения с противоположным полом перестали быть бесконечной цепью столкновений. Если не забывать, что мужчины происходят с Марса, а женщины – с Венеры, то можно найти объяснение буквально всему.

РАЗНЫЕ... В ЧЕМ?

Вся эта книга посвящена подробному разбору и изучению различий между полами. Каждая глава будет открывать вам нечто новое и важное. Вот главнейшие различия, исследованием которых мы с вами займемся.

В главе второй мы увидим, насколько по-разному мужчины и женщины оценивают различные вещи, явления и обстоятельства, и попытаемся разобраться в двух главных ошибках, допускаемых нами во взаимоотношениях с противоположным полом: мужчины обычно предлагают решение, недооценивая чувства, тогда как женщины принимаются давать советы, о которых, собственно, их никто не просил. Если мы постараемся принять во внимание наши марсианские/венерианские задатки, то отчетливо поймем, что мужчины и женщины совершают эти ошибки исключительно по неведению. Помня о существующих между нами различиях, мы можем исправить наши ошибки, и тогда каждый из партнеров немедленно ощутит перемену к лучшему.

В главе третьей мы рассмотрим, как мужчины и женщины справляются со стрессами. В то время как марсиане в подобных ситуациях стремятся как бы отойти в сторону и молча обдумать беспокоящую их проблему, венерианки испытывают инстинктивную необходимость поговорить о ней. Вы узнаете, какой стратегии следует придерживаться во время конфликтов, чтобы добиться желаемых результатов.

В главе четвертой мы побеседуем о способах мотивации поведения представителей противоположного пола. Для мужчины стимулом является сознание того, что в нем нуждаются, на него надеются, тогда как женщине просто необходимо ощущать поддержку и ободрение близкого человека. Мы обсудим три важнейших шага, направленных на улучшение взаимоотношений, и разберемся в том, что мужчина и женщина должны научиться подавлять в себе: первые – то, что мешает им открыто выражать и отдавать свою любовь, вторые – то, что мешает им принимать ее.

В главе пятой мы увидим, что мужчины и женщины обычно не понимают друг друга потому, что они говорят на разных языках. В этой главе приводится небольшой марсианско-венерианский словарь, имеющий целью помочь вам переводить с одного языка на другой выражения, которые наиболее часто истолковываются по-разному представителями противоположных полов. Вы узнаете о том, что мужчины и женщины и говорят, и даже молчат по совершенно различным причинам. Женщины научатся тому, как им следует вести себя, когда мужчина погружается в молчание, а мужчины – как слушать и слышать, не испытывая разочарования.

Глава шестая поведает вам о том, насколько различны потребности мужчин и женщин в сфере близких отношений. Мужчина стремится преодолеть все преграды, отделяющие его от предмета его чувств, но потом неизбежно испытывает необходимость несколько отдалиться. Женщины узнают, каким должно быть их поведение в подобных ситуациях, чтобы мужчина после этого рывка в сторону вновь вернулся к своей подруге, как возвращается на место оттянутая и отпущенная резинка. Они научатся также выбирать наиболее подходящий момент для како-

го-нибудь сокровенного разговора с мужчиной.

В главе седьмой говорится о том, что в позиции женщины в сфере любви, в ее поведении и отношении бывают взлеты и спады: некие ритмичные волнообразные колебания. Мужчины узнают, как правильно истолковывать эти зачастую внезапные перемены. А кроме того, научатся чувствовать, когда в них нуждаются больше всего, чтобы оказать в это время необходимую поддержку, не считая, что приносят непосильную жертву.

Из главы восьмой вы узнаете, что мужчина или женщина дают представителю противоположного пола такую любовь, в какой нуждаются они сами, а отнюдь не ту, которая нужна партнеру. Мужчине в любви требуется прежде всего, чтобы его принимали таким, какой он есть, ценили его, доверяли ему, и чтобы он сам мог доверять партнерше. Женщине же важнее всего забота, понимание и уважение. Вы узнаете о некоторых (конкретно – о шести) самых обычных вещах, которыми по неведению можете оттолкнуть от себя своего партнера.

В главе девятой мы поговорим о том, как избегать ссор, причиняющих боль обоим. Мужчины узнают, что, становясь в позицию всегда правого, они могут просто убить всякое чувство в женщине. Женщины же обнаружат, что слова и поступки, которые они – опять же по неведению – считают выражением их несогласия, зачастую воспринимаются мужчиной как выражение неодобрения, заставляя его занять оборонительную позицию. Мы подробно проанализируем, как обычно протекают ссоры, и рассмотрим, как же следует вести себя перед лицом подобной ситуации.

Глава десятая посвящена тому, насколько различно оценивают мужчины и женщины знаки внимания и любви. Мужчины узнают, что для венерианок любой из этих знаков – независимо от того, идет ли речь о дорогом подарке или о какой-либо мелочи, вовсе не имеющей материальной ценности, – одинаково важен и дорог, тогда как они, мужчины, обычно полагают, что вполне достаточно одного дорогостоящего, солидного подарка, и не придают значения ежедневным маленьким «пустячкам», столь милым женскому сердцу. В этой главе приводится список 101 способа, которые помогут вам «набрать очки» в глазах любимой. Женщины же, в свою очередь, научатся направлять свою энергию в нужное русло, чтобы, давая мужчине то, чего он желает, заставить его ценить себя.

Глава одиннадцатая расскажет вам, как следует вести себя и общаться друг с другом в трудные моменты жизни. В ней говорится о том, что мужчины и женщины по-разному скрывают свои чувства, и о том, насколько важно дать партнеру понять, что чувствуете вы. Кроме того, вы узнаете, как в письме поделиться с ним своими переживаниями таким образом, чтобы он сумел понять, простить и еще больше полюбить вас.

Прочтя главу двенадцатую, вы поймете, почему венерианкам бывает так трудно попросить о поддержке и помощи и почему марсиане обычно в штыки встречают подобные просьбы. Вы узнаете, как фразы типа «Ты можешь?..» или «Не мог бы ты?..» заставляют мужчину немедленно ощетиниваться, и научитесь заменять их другими. Вы разберетесь, на какие рычаги следует нажимать, чтобы победить извечную скупость мужчины в выражении чувств и внимания, и до какой степени действенными оказываются краткость, прямота и точное слово.

Из главы тринадцатой вы узнаете о четырех «временах года», свойственных любви. Реалистическое представление о них поможет вам преодолеть те проблемы и препятствия, без которых не обходится ни одна любовь. У каждого из партнеров есть свое прошлое, которое вполне способно повлиять на ваши отношения в настоящем. Поэтому необходимо владеть средствами, поддерживающими волшебное пламя любви и не дающими ему угаснуть.

В каждой из глав этой книги вы откроете для себя секреты построения и поддержания полноценных и длительных любовных отношений. И каждое из этих открытий поможет вам на нелегком пути достижения гармонии и счастья.

ОДНИХ БЛАГИХ НАМЕРЕНИЙ НЕДОСТАТОЧНО

Вы полюбили... Это поистине волшебное ощущение, и кажется, будто это навсегда и ваша любовь продлится вечно. Мы наивно верим, что как-нибудь сумеем избежать проблем, осложнявших жизнь наших родителей, что уж наша-то любовь не умрет никогда и нам предназначено быть счастливыми, несмотря ни на что.

Но по мере того как чары рассеиваются и сквозь их дымку все более проступает реальная,

повседневная жизнь, обнаруживается, что все не так просто: мужчины ожидают от женщин мужского образа мыслей, мужских реакций, тогда как женщины ищут в них чувств и поведения, свойственных женщинам. Не отдавая себе отчета, до какой степени мы разные, не тратим время на то, чтобы понять друг друга. Мы становимся требовательными, раздражительными, жесткими и нетерпимыми в оценке партнера.

И вот получается, что, несмотря на все наши благие намерения прожить жизнь в счастье и гармонии, любовь начинает угасать. Неизвестно откуда возникает целая гора проблем. Копятся взаимные упреки и обиды. Общение разлаживается. Недоверие нарастает. В результате – ссоры, отдаление, отчуждение. И в один прекрасный день оказывается, что от волшебства не осталось и следа.

Мы начинаем терзаться вопросами:

Как это произошло?

Отчего это произошло?

Почему это произошло именно с нами?

Ища ответы на эти вопросы, величайшие умы человечества разрабатывали блестящие, сложнейшие философские и психологические модели. Однако все идет по -прежнему. Любовь умирает. И это случается почти со всеми.

Каждый день миллионы людей на Земле ищут себе пару, чтобы испытать это совершенно особое, ни с чем другим не сравнимое чувство – чувство любви. Каждый год миллионы пар соединяются в любви, а потом с болью расстаются, потому что утратили свое чувство. Из тех, кому удается продержаться достаточно долго, чтобы успеть пожениться, лишь пятьдесят процентов позже не разводятся. А из тех, кто все-таки продолжает жить вместе, возможно, половина не могут похвастаться полноценным браком. Кто-то сохраняет его из чувства жалости к партнеру, кто-то – из чувства долга, кто-то – из-за боязни новых проблем и необходимости начинать все сначала.

Когда мужчина и женщина помнят о существующих между ними различиях и относятся к ним с пониманием и уважением, тогда есть шанс, что их любовь расцветет пышным цветом.

И лишь очень немногие оказываются в состоянии сохранить и укрепить свою любовь. Но тем не менее это случается. Когда оба партнера помнят, что другой не похож на него самого, и принимают его таким, каков он есть, с пониманием и уважением к существующим различиям, тогда есть шанс, что их любовь расцветет пышным цветом.

Понимание различий (возможно, не всегда лежащих на поверхности) между противоположным полом и нашим собственным поможет нам более полно отдавать близкому человеку любовь, живущую в нашем сердце, и так же более полно чувствовать ту любовь, которую дарит нам он. Должным образом оценив и приняв как факт эти различия, нам легче находить конструктивные решения и достигать того, чего мы хотим. А кроме того – и это, пожалуй, еще важнее, – мы научимся наилучшим образом проявлять свою любовь и поддержку по отношению к тем, кто нам дорог.

ГЛАВА 2

МИСТЕР РЕШАЮ-ВСЕ-ПРОБЛЕМЫ И КОМИТЕТ УСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ НА ДОМУ

Женщины, жалуясь на мужчин, чаще всего говорят: он меня совсем не слушает. Злодей либо полностью игнорирует слова своей половины, либо, послушав пару минут и уловив, в чем, собственно, дело, гордо нахлобучивает шляпу с надписью «Мистер Решаю-все-про-блемы» и предлагает решение, имеющее целью успокоить подругу и облегчить ей жизнь. И недоумевает, видя, что та не оценила этот жест любви. Сколько бы раз она ни упрекала его в нежелании выслушать ее, все повторяется снова и снова по тому же сценарию. Она хочет внимания, сочувствия, сопереживания, а он думает, что ей нужно решение вопроса.

Мужчины, жалуясь на женщин, чаще всего говорят: она пытается переделать меня по своему вкусу. Когда женщина любит мужчину, она чувствует себя ответственной за него, обязанной помогать ему сделать карьеру, достичь более высокого положения, и, как следствие, старается, чтобы он стал лучше и совершеннее во всем. Она создает в собственном лице нечто вроде комитета усовершенствования на дому, и в фокусе ее внимания оказывается прежде всего он – мужчина. Сколько бы он ни противился непрошеной опеке и подсказкам, верная подруга только и ждет подходящего момента, чтобы примчаться на помощь или дать ценнейшие указания, что и как следует делать. Она думает, что таким образом оберегает любимого от трудностей жизни, а он чувствует себя под колпаком. Его гораздо больше устроило бы, если бы она принимала его таким, каков он есть.

Казалось бы, извечные проблемы. Однако справиться с ними можно, а для этого прежде всего необходимо понять, почему мужчин прямо-таки обуревает страсть к предложению решений, а женщин – к переделке и улучшению. Давайте-ка вернемся назад, в прошлое, и понаблюдаем за жизнью на Марсе и Венере – до того момента, как их обитатели встретились и переселились на Землю. Это позволит нам познакомиться с особенностями их психологии.

ЖИЗНЬ НА МАРСЕ

Самоощущение мужчины определяется тем, насколько он способен добиваться высоких результатов.

Марсиане ценят силу, деловитость, обожают соревноваться – кто кого обгонит, кто достигнет большего в жизни. Их постоянное занятие – самоутверждаться в собственных и чужих глазах, доказывать, что они лучше, сильнее, талантливее других. Их самоощущение определяется тем, насколько они способны добиваться высоких результатов. Только успех дает им чувство полноценности жизни, реализации себя.

Приоритет этих ценностей на Марсе сказывается буквально во всем. Даже одежда марсиан призвана отражать степень влиятельности и компетентности своего владельца. Полицейские, солдаты, бизнесмены, ученые, водители такси, техники, начальники – все они носят форму или хотя бы шляпы, указывающие на то, что вы имеете дело с человеком особенным, облеченным определенной властью и правами.

Они не читают таких журналов, как «Психология сегодня», «Я сам» или «Люди». Их привлекают большей

частью внедомашние виды деятельности: охота, рыбная ловля, автогонки. Они интересуются новостями, погодой, спортом, а любовные романы и книги типа «Помоги себе сам» для них попросту не существуют.

Их интересы сосредоточены на «предметах», «вещах», а отнюдь не на людях и их чувствах. И в наши дни, на Земле, пока женщины мечтают о любви, мысли мужчин занимают мощные автомобили, компьютеры, работающие с неправдоподобной скоростью, технические новинки и передовые технологии. Их заботят «вещи», способные помочь им в достижении тех или иных результатов, в выражении их власти.

Достичь результата – крайне важно для марсианина: для него это способ доказать, что он кое-чего стоит, и это приносит ему моральное удовлетворение. Однако он испытывает его лишь в том случае, если добился желаемых результатов собственными силами, а не с чьей-то помощью. Марсиане гордятся тем, что делают все сами. Подобное «самоуправление» является для них символом деловых качеств, власти, способности побеждать.

Разобравшись в этой характерной особенности марсиан, женщины смогут понять, почему мужчины так не любят, когда их поправляют или подсказывают, что им следует делать. Дать мужчине непрошеный совет – все равно что поставить под сомнение его способность решать и действовать самому. Потому-то они и воспринимают вмешательство столь болезненно: им очень важно сознавать, что они могут всегда и со всем справиться сами.

Дать мужчине непрошеный совет – все равно что поставить под сомнение его способностьрешать и действовать самому.

Итак, марсианин решает свои проблемы сам, поэтому он лишь в редких случаях говорит о них – разве что когда понадобится совет более опытного человека. Он рассуждает так: «Зачем подключать еще кого-то, если я могу справиться своими силами?» И держит свои проблемы при себе, если только не оказывается вынужден прибегнуть к чьей-либо помощи, чтобы найти решение вопроса. Просить о помощи, когда ты можешь сделать все сам, – равносильно признанию собственной несостоятельности.

Однако в случае, если ему действительно нужна помощь, попросить о ней – значит проявить мудрость. Тогда мужчина выбирает кого-либо, к кому относится с уважением, и заводит разговор о своей проблеме. На Марсе подобный разговор расценивается как приглашение к участию, просьба дать совет. Любой марсианин считает за честь, когда ему предоставляется такая возможность. Он тут же надевает свою знаменитую шляпу с надписью «Мистер Решаю-все-проблемы», слушает некоторое время, затем выдает порцию ценнейших советов.

Эта марсианская привычка является одной из причин, заставляющих мужчин инстинктивно предлагать решения, когда женщины затевают разговор о своих проблемах. В то время как женщина наивно полагает, что просто высказывает вслух свои огорчения и связанные с ними чувства, мужчина ошибочно воспринимает это как просьбу помочь разобраться; дать совет. И вот он уже увенчал себя своим великолепным головным убором и принялся выдавать совет за советом... Таким образом он выказывает подруге свою любовь или пытается помочь.

Он хочет облегчить ей жизнь, решив беспокоящие ее проблемы. Хочет быть полезным ей. Он ощущает, что его ценят, что он достоин ее любви, когда его качества и способности используются для решения ее проблем.

Но вот решение уже предложено, а она продолжает сетовать; и с каждой минутой мужчине становится все труднее слушать, потому что его совет отвергнут, и он ощущает себя все более бесполезным.

Ему и в голову не приходит, что нужно просто выслушать ее, выслушать с интересом и сочувствием – ведь это именно та поддержка, которая ей требуется. Он ведь не знает, что на Венере, если тебе рассказывают о какой-то проблеме, это вовсе не значит, что у тебя просят совета или решения.

ЖИЗНЬ НА ВЕНЕРЕ

Самоощущение женщины определяется ее чувствами и качеством ее взаимоотношений с другими.

Для венерианок существуют иные ценности. Для них превыше всего любовь, общение, красота, мир человеческих отношений. У них уходит масса времени на заботу, поддержку и помощь друг другу. Их самоощущение определяется их чувствами и качеством взаимоотношений. Именно в контактах с другими, в возможности делиться собственными чувствами и переживаниями и разделять чужие радости и горести они реализуют себя.

Приоритет этих ценностей на Венере заметен во всем. Венерианкй пекутся не столько о том, чтобы автострады были лучше, а здания – выше, сколько о том, чтобы в жизни присутствовали гармония, любовь и взаимовыручка. Для них сердечные отношения важнее, чем работа и высокие технологии. Их мир едва ли не во всем отличен от мира марсиан.

В противоположность последним, венерианки не носят форменной одежды, указывающей на профессию или некое особое положение своего владельца. Наоборот, одно из удовольствий для них – одеваться каждый день по-разному, в зависимости от настроения. Им очень важно выражать себя, в особенности свои чувства. Они даже могут переодеваться по нескольку раз на дню – столько, сколько раз меняется их настроение.

Общение имеет для венерианок первостепенное значение. Делиться своими чувствами и переживаниями для них куда важнее, чем добиваться успеха или достигать высоких результатов. Они реализуют себя в разговоре, отношениях с другими, испытывая при этом чувство огромного удовлетворения.

Мужчине трудно понять все это. Но пусть он вспомнит, какие эмоции охватывают его, когда ему удается выиграть гонку, забить гол, решить какую-либо проблему, и ему станет яснее, что ощущает женщина, общаясь с себе подобными, сочувствуя, сопереживая и купаясь в сочув-

ствии и сопереживании других.

Мужчины по самой своей природе ориентированы, так сказать, на забивание голов, тогда как женщины – на человеческие отношения; главное дело их жизни – любовь, доброта, забота. Двое марсиан, договариваясь пообедать вместе, делают это для того, чтобы обсудить какие-то дела или проблемы. Кроме того, поход в ресторан для них – наиболее простой и практичный способ подкрепиться: никаких тебе магазинов, никакой готовки, мытья посуды. Для двух венерианок встреча за обедом – это возможность пообщаться, поддержать существующие между ними отношения, ощутить поддержку подруги и выразить ей свою. Женские разговоры в ресторане зачастую не менее интимны и откровенны, чем разговор между врачом и пациентом.

На Венере все изучают психологию и имеют по меньшей мере степень магистра в этой области. Главная сфера интересов венерианок – это развитие личности, духовная жизнь, все, что способствует сбережению уже существующей жизни и возникновению новой, росту, залечиванию всяческих ран, улучшению всего и вся. Их планета покрыта парками, садами, изобилует магазинами и ресторанами.

У венерианок весьма сильна интуиция. Они веками развивали эту способность, угадывая желания и потребности других. Они гордятся тем, что умеют быть чуткими, улавливать, какие чувства испытывает человек, что ему нужно. Предложить помощь и содействие прежде, чем о них попросят, – это на Венере самое яркое проявление любви.

Поскольку венерианка гораздо менее марсианина озабочена тем, чтобы доказать всему свету свою компетентность, в ее глазах предложение помочь отнюдь не является оскорбительным, а просьба о помощи – признаком слабости и несостоятельности. Однако мужчина в подобной ситуации вполне может обидеться, потому что для него совет, который дает женщина, равносилен выражению недоверия к его собственным возможностям.

А женщина и понятия не имеет, до какой степени болезненно воспринимает ее вмешательство мужчина. Для нее чья-либо готовность помочь – еще одно перышко на ее шляпке: раз предложили помощь – значит, ее любят, заботятся о ней, а это всегда придает бодрости и уверенности в себе. Но такое же предложение, адресованное мужчине, заставляет его почувствовать себя растяпой и невеждой, слабым и, возможно, даже нелюбимым.

На Венере советы и предложения о помощи рассматриваются как проявление заботы. Венерианки твердо убеждены: если что-то делается, это «что-то» всегда можно сделать лучше. Желание улучшить, усовершенствовать все, что только возможно, составляет неотъемлемую часть их натуры. Уж если вы небезразличны женщине, она непременно укажет вам, что именно следует улучшить, а заодно и даст совет, как это сделать. Советы и конструктивная критика – это проявление любви.

На Марсе все обстоит иначе. Марсиане в гораздо большей степени ориентированы на решения. Если что-то делается, то есть работает, их девиз неизменен: не вмешиваться, ничего не менять. Инстинкт подсказывает им: работает – и пусть работает дальше. Пока не сломалось, незачем исправлять. Такова их психология. Вот и получается, что, когда женщина пытается изменить мужчину к лучшему, у него складывается впечатление, что его норовят «исправить», как будто с ним что-то не в порядке. Она же не понимает, что ее попытки проявить любовь и заботу могут унизить его. Ведь, по мнению женщины, она старается помочь ему достичь более высоких результатов.

ВОЗДЕРЖИВАТЬСЯ ОТ СОВЕТОВ

Не зная этой особенности мужской натуры, женщина легко может – абсолютно невольно и непреднамеренно – задеть и обидеть человека, которого очень любит.

Вот один пример. Том и Мэри отправились на вечеринку. Машину вел Том. После того как они минут двадцать прокрутились в малознакомом квартале среди одних и тех же домов, Мэри поняла, что Том сбился с пути, и в конце концов посоветовала ему обратиться к кому-нибудь за помощью. Том сразу как-то ушел в себя, замолчал. До места, хотя и с опозданием, они все же добрались, но в течение всего вечера натянутость между ними не исчезала. Мэри было невдомек, из-за чего так переживает ее муж.

Ведь она, давая ему совет, хотела всего лишь сказать: «Я люблю тебя, не хочу, чтобы ты расстраивался, и поэтому предлагаю тебе свою помощь».

А вот что услышал он: «Я не верю, что ты сумеешь сам выбраться отсюда. Ты беспомощное и бестолковое создание».

Ничего не зная о том, какова жизнь на Марсе, Мэри не могла понять, насколько важно для Тома забить свой гол без посторонней помощи. Дать марсианину совет, о котором он не просил, значит нанести ему жесточайшее оскорбление. Как нам удалось выяснить, марсианин никогда не сунется к другому с непрошеным советом. Уважительное отношение к ближнему выражается тем, что его всегда и неизменно, как нечто само собой разумеющееся, считают способным самому разобраться со своими проблемами – если только он сам не попросит о помощи.

Мэри и в голову не приходило, что, когда Том заблудился и начал кружить вокруг одного и того же дома, ей предоставилась особая, весьма специфическая возможность выразить ему свою любовь и поддержку. В этот момент Том оказался особенно уязвим и как никогда нуждался в том, чтобы ощутить себя любимым. Надлежащим шагом с ее стороны было бы как раз воздержаться от советов: для него это стало бы тем же самым, что для нее – получить от мужа роскошный букет цветов или теплое, исполненное нежности письмо.

Узнав о природе марсиан и венерианок, Мэри научилась и тому, как следует себя вести, чтобы выразить Тому свою поддержку в трудные для него моменты жизни. В следующий раз, когда они снова сбились с пути, вместо того чтобы пытаться «помочь» мужу советом, она удержала уже рвавшиеся с губ слова, сделала глубокий вдох и сосредоточилась на том, сколько усилий он прилагает, чтобы поскорее вывезти любимую жену из незнакомого места. И Том высоко оценил ее молчаливую поддержку, ее веру в него.

Вообще, когда женщина начинает давать мужчине советы, о которых он не просил, или старается «помочь» ему, она даже не представляет себе, каким укором, каким выражением нелюбви это может ему показаться.

Вообще, когда женщина начинает давать мужчине советы, которых он не просил, она даже не представляет себе, каким жестоким ударом, каким выражением нелюбви они могут прозвучать для него. Она-то как раз старается «помочь», хочет выразить ему свою любовь, а он чувствует себя задетым, обиженным. А потому и реакция его может оказаться достаточно бурной, особенно если в детстве его часто ругали или если при нем мать «пилила» отца.

Для многих мужчин крайне важно доказать, что они сами способны забивать голы, даже если речь идет о такой мелочи, как повезти жену в ресторан или на вечеринку. Более того: по странной иронии судьбы, зачастую они оказываются куда более чувствительными именно к подобным мелочам, чем к вещам, гораздо более серьезным. Чувство мужчины можно сформулировать примерно так: «Если она не доверяет мне даже в таком чепуховом деле, как дорулить до ресторана, какого доверия мне ждать в действительно важных делах?» Так же, как их марсианские предки, мужчины гордятся собственной компетентностью, особенно в том, что касается починки разной техники, добывания билетов и решения различных проблем. В такие моменты им нужны не советы, не «пилеж», а доброжелательная терпеливость.

НАУЧИТЬСЯ СЛУШАТЬ

Так же обстоит дело и с мужчинами. Мужчина, не понимающий, что имеет дело с существом совсем иного склада, может все испортить как раз тогда, когда хочет и пытается помочь. Мужчинам следует помнить, что женщины, говоря о своих проблемах, далеко не всегда делают это для того, чтобы им подсказали решение: скорее/такие разговоры нужны им, чтобы ощутить близость и поддержку.

Часто бывает, что женщина просто хочет рассказать, как у нее прошел день, поделиться своими чувствами, а муж, искренне желая помочь, перебивает ее, выдавая решение за решением.

Часто бывает, что женщина просто хочет рассказать, как у нее прошел день, поделиться своими чувствами, а муж, искренне желая помочь, перебивает ее, выдавая решение за решением. И совершенно не понимает, почему она выражает свое недовольство.

Например, Мэри приходит с работы после утомительного трудового дня. Ей необходимо поделиться с мужем своими мыслями и чувствами.

– Мне просто дышать нечем от всех этих дел, – говорит она. – Совершенно не остается времени для себя.

А Том отвечает:

– Тебе бы надо бросить эту работу. Абсолютно ни к чему так вкалывать. Найди себе что-нибудь по душе.

– Но мне нравится моя работа,-возражает Мэри. – Просто они хотят, чтобы я все делала моментально: сказали – и через минуту все готово.

– А ты не обращай внимания, – советует Том. – Зачем стараться прыгнуть выше головы? Что можешь, то и делай.

– Я не могу не обращать внимания! – восклицает Мэри. – А в результате я совершенно забыла сегодня позвонить тете. Просто ужас какой-то!

– Не переживай, – пытается он ее успокоить, – она поймет, что ты была занята.

– А ты знаешь, какие у нее сейчас неприятности? – стоит на своем Мэри. – Она очень нуждается во мне.

– Ты просто принимаешь все слишком близко к сердцу. – Муж начинает терять терпение. – Живешь с ощущением, что все на свете плохо.

– Ну, не все и не всегда, – раздраженно огрызается жена. – А ты даже не можешь выслушать меня.

– Но я же слушаю. – Том уже закипает, и Мэри чувствует это.

– Какой смысл вообще с тобой разговаривать? – бросает она и отворачивается.

В результате Мэри почувствовала себя еще более несчастной, чем когда завела этот разговор, надеясь на поддержку и участие мужа. Да и Тому было не лучше: он хотел помочь и не понимал, что он сделал не так. А все дело в том, что не сработала его тактика – предложение решений.

Ничего не зная о жизни на Венере, Том не понимал, насколько важно было просто выслушать жену, вместо того чтобы с ходу предлагать решения. Своими советами он только все испортил. Дело в том, что венерианки никогда не принимаются подсказывать решения, когда человек говорит. Уважительное отношение к собеседнице требует выслушать ее терпеливо и сочувственно, честно стараясь понять и разделить ее волнения.

Том не представлял себе, что, если бы он просто выслушал свою жену, это принесло бы ей огромное облегчение и ощущение жизненного комфорта. Узнав, какова природа венерианок и насколько им необходимо выговариваться, он постепенно научился слушать.

Теперь, когда Мэри возвращается домой усталая и расстроенная, их разговоры носят совсем иной, примерно такой характер.

– Мне просто дышать нечем от всех этих дел, – говорит Мэри. – Совершенно не остается времени для себя.

Том делает глубокий вдох, расслабляется на выдохе и отвечает:

– Гм, похоже, у тебя сегодня был трудный день.

– Они хотят, чтобы я все делала моментально: сказали – и через минуту все готово, – продолжает Мэри. – Просто не знаю, как быть.

– Гм, – после некоторой паузы отзывается муж.

– Я даже забыла позвонить тете, – сокрушается жена.

Том приподнимает бровь:

– Да что ты говоришь!

– А ведь именно сейчас я ей так нужна, – вздыхает Мэри. – Мне так неловко перед ней!

– Какая же ты у меня добрая! – отвечает Том. – Иди-ка сюда, дорогая.

Он обнимает жену, и она с глубоким вздохом облегчения кладет голову ему на плечо.

– Я так люблю с тобой разговаривать, – произносит она через некоторое время. – Мне так хорошо с тобой. Спасибо, что дал мне выговориться. Сразу стало легче.

Этот разговор благотворно подействовал не только на Мэри, но и на Тома. Он был просто поражен, узнав, насколько счастливее стала чувствовать себя его жена с тех пор, как он наконец научился слушать. Познакомившись с различиями в психологии мужчин и женщин, оба они стали мудрее: для Тома эта новая мудрость состояла в том, чтобы выслушивать, не предлагая

решений, для Мэри – не вмешиваться и принимать сложившуюся ситуацию такой, как она есть, обуздывая свое желание дать непрошеный совет или начать «пилить».

Суммируя все выше сказанное, можно сформулировать две наиболее совершаемые нами ошибки:

1. Мужчина пытается «привести в себя» расстроенную женщину, становясь Мистером Решаю-все-проблемы и предлагая ей различные варианты решений, что больно бьет по ее чувствам.

2. Женщина стремится изменить поведение мужчины, допустившего ошибку, беря на себя роль комитета по усовершенствованию на дому и принимаясь советовать и «пилить».

В ЗАЩИТУ МИСТЕРА РЕШАЮ-ВСЕ-ПРОБЛЕМЫ И КОМИТЕТА УСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ НА ДОМУ

Отмечая эти две главные ошибки, я, тем не менее, далек от того, чтобы однозначно раскритиковать в пух и прах мистера Решаю-все-проблемы и комитет усовершенствования на дому. Как первый, так и второй обладают множеством положительных качеств. Единственное, чем оба грешат, – это неумением выбрать подходящий момент и подходящую тактику.

Женщина высоко ценит мистера Решаю-все-проблемы, но только не тогда, когда она огорчена или расстроена, а он лезет со своими указаниями и рекомендациями. Мужчинам следует помнить: когда расстроенная женщина принимается рассказывать о своих проблемах, не стоит и пытаться предлагать ей никаких решений. Ей просто нужно выговориться, почувствовать, что ее слушают, и постепенно она сама возьмет себя в руки. Ей вовсе не требуется, чтобы вы тут же бросались в атаку на причину ее огорчения.

Когда реакция нашего партнера не соответствует нашим ожиданиям, возможно, это значит, что мы неудачно выбрали момент и тактику.

Мужчина, в свою очередь, высоко ценит комитет усовершенствования на дому – но лишь в том случае, когда нуждается в его помощи и сам просит о ней. Женщинам следует помнить: непрошеный совет и «пи-леж» – особенно, если мужчина действительно сделал что-то не так – внушают ему ощущение того, что его не любят, что его держат «под колпаком». Вместо того чтобы приставать с советами, нужно принять ситуацию такой, какая она есть: для него такая ваша позиция гораздо важнее, чтобы самому извлечь урок из сделанной ошибки. Когда мужчина чувствует, что женщина принимает его со всеми его плюсами и минусами и не пытается «усовершенствовать», он гораздо более склонен искать у нее поддержки и совета.

Если мы постараемся понять существующие между нами различия, то нам будет легче не задевать словом и делом своего партнера и вести себя так, чтобы он ощущал нашу поддержку. Нужно признать, что, когда его реакция не соответствует нашим ожиданиям, возможно, это значит, что мы неудачно выбрали момент и тактику. Давайте разберемся в этом поподробнее.

КОГДА ЖЕНЩИНА ОТВЕРГАЕТ РЕШЕНИЕ, ПРЕДЛАГАЕМОЕ МУЖЧИНОЙ

Когда женщина отвергает решение, предлагаемое мужчиной, он чувствует, что его компетенция поставлена под сомнение. В результате – ощущение, что ему не доверяют, его не ценят, что ей на него вообще наплевать. И вполне понятно, что степень его готовности прислушаться к словам своей половины идет на убыль.

Однако, вспомнив, что все женщины – выходцы с Венеры, мужчина в подобные моменты способен понять причину ожесточения представительницы прекрасного пола. Поразмыслив, он придет к выводу, что, скорее всего, пытался навязать ей решение, в то время как ей были нужны его внимание и сочувствие.

Вот несколько примеров фраз, произнеся которые, мужчина, сам того не желая, может задеть чувства женщины или предложить решение, в котором она вовсе не нуждается. Попытайтесь сами понять, что именно в них может ее обидеть:

– Тебе не следовало бы принимать все так близко к сердцу.

– Но ведь я говорил совсем другое.

– Ну, все это не так уж и важно.

– Ладно, извини. Проехали эту тему, хорошо?

– А ты бы взяла, да и сделала то, что говоришь.

– Но ведь мы с тобой разговариваем.

– Тебе совсем не из-за чего обижаться, я имел в виду вовсе не это.

– Ну, так что ты хочешь мне сказать?

– Незачем тебе так расстраиваться.

– Как ты можешь такое говорить? Да на прошлой неделе я пробыл с тобой целый день. Ведь все было так здорово!

– Ну ладно, тогда просто забудь об этом.

– Хорошо, хорошо, я приведу в порядок двор. Ты счастлива?

– Да, я поступаю вот так, и тебе бы тоже следовало.

– Послушай, тут мы ничего не можем поделать.

– Если ты собираешься лить слезы по поводу того, что тебе придется делать это, тогда не делай.

– Почему ты позволяешь им так обращаться с тобой? Возьми да наплюй на них.

– Если тебе со мной плохо, тогда давай разведемся.

– Хорошо, тогда с сегодняшнего дня занимайся этим сама.

– С сегодняшнего дня этим буду заниматься я.

– Разумеется, мне не наплевать на тебя. Это же просто смешно!

– Ты можешь наконец объяснить, в чем, собственно, дело?

– Все, что нам следует сделать, это...

– Это еще не все, что случилось.

Каждая из этих фраз как бы принижает, обесценивает те чувства, которые в данный момент испытывает женщина, лишает важности причину ее огорчения. Либо предлагает решение, цель которого – одним махом превратить ее отрицательные эмоции в положительные. Первый шаг, который может сделать мужчина, чтобы отступить от привычной схемы развития событий, – просто воздержаться от комментариев, подобных приведенным выше (подробнее на этой теме мы остановимся в главе пятой). И шаг этот – научиться просто слушать, не делая никаких замечаний, которые могли бы показаться обидными, – очень важен, хотя, может быть, вы пока так не думаете.

Ясно отдав себе отчет, что женщина протестует не против предлагаемого решения, а против неудачного выбора момента и тактики, мужчина не станет принимать ее реакцию на свой личный счет, и ему будет гораздо легче разрядить обстановку. Научившись слушать, он мало-помалу начнет чувствовать, что женщина высоко ценит его участие – тем более, если поначалу она была в обиде на негр.

КОГДА МУЖЧИНА ОТВЕРГАЕТ ВМЕШАТЕЛЬСТВО КОМИТЕТА УСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ НА ДОМУ

Когда мужчина отвергает совет или предложение женщины, ей кажется, что ему нет дела ни до нее самой, ни до ее потребностей. И вполне понятно, что в результате, не ощущая его поддержки, она вовсе перестает доверять ему.

Однако, вспомнив, что все мужчины происходят с Марса, женщина в подобные моменты способна понять причину его «упертости». Поразмыслив, она догадается, что, возможно, не столько помогла ему своим вопросом или подсказкой, сколько, в общем-то, сделала попытку навязать непрошеный совет или «попилить».

Приведу несколько примеров фраз, которые в устах женщины могут вызвать раздражение мужчины, хотя она, скорее всего, произносила их совсем с другими намерениями – помочь советом или мягко упрекнуть.

Изучая данный список, помните: эти, казалось бы, безобидные мелочи могут привести к тому, что между вами и вашим партнером вырастут высокие стены взаимонепонимания и обид. В некоторых из этих фраз кроется совет или критика. Попробуйте сами понять, почему они могут вызвать у вашего партнера ощущение, что он находится «под колпаком».

–Да как тебе только в голову пришло покупать еще один (одну, одно)?.. Ведь он (она, оно)

у тебя уже есть.

– Ты так и не вытер тарелки. Теперь на них останутся пятна.

– По-моему, у тебя слишком отросли волосы.

– Вон там есть место для парковки, поверни туда.

– Тебе хочется проводить время со своими друзьями. А со мной?

– Тебе не следовало бы так много работать. Возьми выходной.

– Не клади это туда. Оно потеряется.

– Лучше бы ты вызвал слесаря. Он лучше с этим разберется.

– Почему нам приходится ждать, когда освободится какой-нибудь столик? Ты что, не заказал столик заранее?

– Тебе следовало бы проводить больше времени с детьми. Они скучают по тебе.

– В твоем кабинете по-прежнему полный бардак. Как только ты можешь тут работать? Когда ты наконец приведешь его в порядок?

– Ты опять забыл принести это домой. Может, тебе стоит положить его в какое-нибудь такое место, чтобы ты вспомнил и захватил его?

– Ты слишком быстро гонишь. Сбавь скорость, а то, чего доброго, тебя оштрафуют.

– В следующий раз, когда мы соберемся в кино, нужно будет прежде полистать обзор новых фильмов.

– Я не знаю, где ты был. (Имеется в виду: ты мог бы и позвонить).

– Кто-то отпил сок из бутылки.

– Не бери еду руками. Ты подаешь плохой пример.

– Эти чипсы чересчур жирные. Это вредно для твоего сердца.

– У тебя совсем не остается времени для себя.

– Ты должен был предупредить меня пораньше. Я же не могу вот так бросить все и пойти обедать с тобой.

– Эта рубашка не подходит к этим брюкам.

– Билл уже три раза звонил. Когда наконец ты позвонишь ему?

– В твоем ящике с инструментами черт ногу сломит. Я ничего не могу в нем найти. Привел бы ты его в порядок.

Когда женщина не знает, как ей прямо попросить мужчину о поддержке или тактично сообщить о своем несогласии с его мнением, вполне возможно, что ее попытки сделать это выглядят как непрошеные советы или «пилеж» (позже мы изучим эту тему глубже). Первый – и очень важный – шаг в этом плане – научиться принимать вещи такими, какие они есть, и высказывать свое мнение, не впадая в назидательный или критический тон.

Мужчина не против изменить что-то к лучшему, если его не тычут носом в проблему, а предоставляют возможность решить ее самостоятельно.

Ясно отдав себе отчет, что мужчина протестует не против ее запросов и нужд, а против неверного тона, коим они излагаются, женщина не станет принимать его реакцию на свой счет, а постарается найти менее задевающий его достоинство способ сообщить о них. Мало-помалу она поймет, что мужчина и сам не против изменить что-то к лучшему, но только в том случае, если его, так сказать, не тычут носом в саму проблему, а предоставляют возможность решить ее самостоятельно.

Если вы женщина, то я предлагаю вам со следующей же недели начать практиковаться в воздержании от непрошеных советов и «пилежа». Мужчины, которые есть и будут в вашей жизни, не только должным образом оценят это, но и сами станут относиться к вам с большим вниманием и ответственностью.

Если вы мужчина, то я предлагаю вам со следующей же недели начать практиковаться в искусстве слушать – независимо от того, о чем говорит женщина, – стараясь отнестись к ее проблемам с пониманием и уважением. Научитесь прикусывать язык всякий раз, когда вам захочется предложить ей решение или разом изменить знак ее эмоций с отрицательного на положительный. И вы просто удивитесь, обнаружив, до какой степени она ценит вас.

ГЛАВА 3

МУЖЧИНА УХОДИТ В СВОЮ ПЕЩЕРУ, А ЖЕНЩИНА ПРИНИМАЕТСЯ ГОВОРИТЬ

Одно из важнейших различий между мужчинами и женщинами состоит в манере поведения в стрессовых ситуациях. Мужчинам свойственно замыкаться в себе, чтобы в одиночку «переварить» проблему и связанные с ней переживания, тогда как женщин прямо-таки захлестывают эмоции. В такие минуты, чтобы взять себя в руки, мужчинам и женщинам требуются совершенно разные вещи. Мужчине становится легче, когда он принимается за решение проблемы, а женщине – когда она говорит о ней. Непонимание и неприятие этих различий создает ненужные трения в наших взаимоотношениях. Давайте разберем один, вполне обычный пример.

Том пришел домой; ему необходимо снять напряжение, расслабиться, он хочет сесть и спокойно почитать газету. День выдался тяжелый, некоторые проблемы остались нерешенными, и Тому нужно отвлечься, забыть о них.

У Мэри, его жены, день тоже выдался не из легких, ей также хочется расслабиться. Однако для нее облегчение состоит в том, чтобы выговориться, не пропустив ни одной из проблем этого дня. И вот между супругами возникает напряженность; она усиливается, растет и в конце концов выливается во взаимные раздражение и обиду.

Том думает про себя, что Мэри слишком уж много болтает. А Мэри в то же самое время кажется, что муж игнорирует ее... Плодом такого взаимонепонимания становится отчуждение, отдаление супругов.

Наверное, вам хорошо знакома такая ситуация, в которой, следует заметить, мужчина и женщина стоят друг друга. Это проблема не только Тома и Мэри – с ней сталкиваются практически все.

А ее решение для Тома и Мэри зависит не только от того, насколько они дороги друг другу, но также и от того, до какой степени каждый из них способен понять представителя противоположного пола.

Не понимая, что женщине, чтобы «сбросить с себя» проблему, действительно необходимо поговорить о ней, Том так и будет считать, что его жена слишком много болтает. А Мэри, не зная, что Том взялся за газету с целью немного прийти в себя, будет думать, что муж игнорирует ее, пренебрегает ею. И постарается втянуть его в разговор, в то время как ему этого совершенно не хочется.

Описываемую проблему можно решить, прежде всего разобравшись в том, насколько не похоже ведут себя мужчины и женщины в стрессовых ситуациях. Давайте еще раз понаблюдаем за жизнью на Марсе и Венере и постараемся сделать некоторые выводы.

МАРСИАНЕ И ВЕНЕРИАНКИ ПЕРЕД ЛИЦОМ СТРЕССА

Марсианин, столкнувшись с проблемой, уединяется в своей пещере и там, в одиночестве, обдумывает ее, пока не найдет решение.

Когда что-то случается у марсианина, он никогда не говорит о причине своего огорчения или беспокойства. И ни за что не станет приставать с этой темой к другому марсианину – разве только почувствует, что без помощи друга ему своих проблем не решить. Марсианин становится молчалив и удаляется в свою личную пещеру, чтобы в уединении обдумать все как следует и постараться отыскать решение. А найдя его, испытыва т огромное облегчение и вновь выходит из пещеры. Если же ему не удается найти решение, он начинает чем-нибудь заниматься, чтобы отвлечься от забот: например, берется за газету или садится поиграть в карты. Отключив таким образом свой мозг от грызущей его проблемы, он постепенно расслабляется и приходит в себя. Чем сильнее стресс, тем более действенное «противоядие» ему требуется; и вот марсианин садится за руль своей машины и несется сломя голову – все равно куда, участвует в конкурсах или соревнованиях, карабкается на горные вершины.

Венерианки, столкнувшись с проблемой, собираются вместе и вслух обсуждают причину своих волнений.

Когда что-то случается у венерианки, она приходит к кому-нибудь, кто пользуется ее доверием, и рассказывает о своей проблеме с огромным количеством подробностей. Поделившись с близким человеком переполняющими ее эмоциями, венерианка испытывает облегчение, успокаивается. Таковы уж уроженки этой планеты.

На Венере поделиться своими заботами с ближним означает знак любви и доверия, и никто не посмотрит на это косо. Венерианки не стыдятся своих проблем. Для них важно не демонстрировать свои, так сказать, бойцовские качества, а любить и чувствовать себя любимыми. Они открыто делятся своими чувствами, идет ли речь о радости, беде, отчаянии или усталости.

Венерианке хорошо, когда у нее есть друзья, близкие люди, которые любят ее и с которыми она может поделиться своими чувствами и проблемами. Марсианину хорошо, когда он может сам решить свои проблемы, предварительно обдумав их в своей пещере. Такими они были когда-то, живя на своих родных планетах, таковы они и теперь.

ЕМУ ЛУЧШЕ ОДНОМУ, В СВОЕЙ ПЕЩЕРЕ

Оказавшись в стрессовой ситуации, мужчина уединяется в пещере своего разума и сосредоточивается на решении возникшей проблемы. А поскольку она у него наверняка не единственная, то он обычно выбирает либо самую трудную из всех, либо требующую наиболее срочного решения. И до такой степени концентрируется на ней, что временно «отключается» от всех остальных забот и обязанностей, отодвигая их на задний план.

В такие моменты мужчина все более отдаляется, становится забывчивым, бесчувственным, к нему, что называется, не подступишься. Вот классический пример: муж пришел с работы, жена пытается «разговорить» его, но кажется, что на общение с ней направлено процентов пять его мыслей, тогда как остальные девяносто пять по-прежнему заняты работой.

Он весь еще «где-то там», его мозг все еще перемалывает проблему в надежде отыскать решение. Чем сильнее стресс, тем упорнее эта борьба. В подобные минуты мужчина просто неспособен подарить женщине то внимание, те чувства, которые она, несомненно, заслуженно получает при обычных условиях. Его мозг всецело занят своей борьбой и не в силах отключиться. Когда же решение наконец найдено, мужчина словно бы оживает, выходит из пещеры – и вот он снова полон любви и внимания.

А если решение никак не приходит? Тогда он надолго застревает в пещере. Чтобы отвлечься, мужчина хватается за проблемы помельче: читает колонки новостей в газете, смотрит телевизор, гоняет на машине, идет в спортзал, на футбольный матч, играет в баскетбол и т.д. Вызов, заключенный в каждом из этих видов деятельности, мало-помалу притягивает к ним все больший процент мыслей, отрывая их от тех девяноста пяти, что первоначально были заняты работой, и в конце концов мужчине удается выбраться из пещеры. А на следующий день он снова берется за нерешенную проблему, и уже гораздо успешнее.

Давайте рассмотрим несколько примеров поподробнее. Чтобы забыть о своих проблемах, Джим обычно принимается читать газеты. Читая, он отвлекается от забот, осаждавших его в течение дня; те пять процентов его мозга, которые не заняты работой, начинают обдумывать проблемы внешнего мира, вырабатывать мнение относительно них, искать решения. Постепенно весь мозг переключается на эти, так сказать, чужие проблемы, отвлекаясь от своих собственных. Таким образом совершается переход от сфокусированности на личных проблемах к состоянию занятости многочисленными вопросами внешнего мира (за которые, вообще-то говоря, Джим не несет прямой ответственности). Этот процесс освобождает его мозг от цепляющихся за него проблем, давая возможность снова посвятить свое внимание жене и семье.

Том, чтобы отвлечься, смотрит футбол. Этим он избавляет свой мозг от необходимости решать собственные проблемы, переключая его на интересы своей любимой команды. Каждый матч – это решение, независимо от его результата. Когда любимая команда выигрывает, Том также испытывает чувство победы; когда проигрывает, это и его проигрыш. Однако в любом случае мозг мужчины вырывается из тисков мучивших его реальных проблем.

Для Тома, как и для многих других мужчин, расслабление, неизбежно следующее после

спортивного состязания, чтения новостей в газете или просмотра фильма, приносит освобождение от напряжения, переживаемого в реальной жизни.

КАК РЕАГИРУЮТ ЖЕНЩИНЫ НА УХОД В ПЕШЕРУ

Забравшись в пресловутую пещеру, мужчина бессилен уделить своей партнерше полноценное внимание, которого она заслуживает. И в такие минуты ей, естественно, становится трудно с ним, поскольку она не знает, в каком состоянии он находится. Начни он, придя домой, говорить с ней обо всех мучающих его проблемах, это нашло бы куда более сочувственный отклик в ее душе. А он вместо этого молчит, и ей начинает казаться, что она перестала играть какую-либо роль в его жизни. Она видит, что с ним что-то не так, но делает неверный вывод: раз не желает разговаривать – значит, ему на меня наплевать.

Женщины, как правило, не понимают, что это просто марсианский способ преодолевать стрессы. Они ждут, что мужчина начнет изливать все, что у него на душе, и говорить обо всех своих проблемах-точно так же, как это делают венерианки. А он забрался в пещеру и не желает выходить. Обложился газетами или вовсе вышел из дома – скажем, поиграть в баскетбол, И у женщины комом нарастает обида...

Ожидать, что мужчина, засевший в пещере, вдруг распахнет дверь вам навстречу и примется осыпать вас знаками внимания и любви, столь же нереально, сколь и надеяться, что расстроенная женщина мгновенно успокоится и начнет рассуждать здраво. Было бы ошибкой считать, что у мужчины всегда на уме одна только любовь, и точно такой же ошибкой было бы полагать, что чувства женщины всегда подчиняются разуму и логике.

Марсиане, забираясь в глубь пещеры, обычно забывают о том, что их друзья и близкие также могут иметь свои проблемы. Верх берет инстинкт, подсказывающий, что прежде, чем проявлять заботу о других, следует позаботиться о самом себе. А женщина, видя такую позицию мужчины, разумеется, чувствует себя уязвленной. И пошло-поехало!

Она может потребовать полагающегося ей внимания таким воинственным тоном, что, кажется, вот-вот вцепится в волосы этому толстокожему, бесчувственному чурбану, чтобы отстоять свои права. Но если она вспомнит, что все мужчины по природе своей марсиане, то сумеет правильно истолковать его реакцию на стресс: это всего лишь действие защитного механизма, а не выражение наплевательского отношения к ней. И своим, соответствующим обстоятельствам поведением, подстраиваясь под партнера, женщина может добиться гораздо большего, чем бурным неприятием его позиции.

С другой стороны, мужчинам сплошь и рядом невдомек, какую полосу отчуждения вокруг себя они создают, забаррикадировавшись в пещере. Пойми мужчина, как больно это отчуждение ранит женщину, он гораздо сочувственнее отнесется к ней, когда она будет ощущать себя ненужной и пренебрегаемой. Если он постарается не забывать, что все женщины по природе своей венерианки, то сумеет с большим пониманием и уважением относиться к ее реакциям и чувствам. Не понимая, насколько обоснованны ее реакции, мужчина обычно занимает оборонительную позицию, и все кончается ссорой. Вот пять основных причин подобных недоразумений:

1. Когда она говорит: «Ты меня не слушаешь», он отвечает: «Что значит не слушаю? Да я могу повторить каждое твое слово».

Сидя в своей пещере, мужчина воспринимает слова женщины теми пятью процентами мозга, которые настроены на слушание. И считает, что этих пяти процентов вполне достаточно. Однако ей нужны не проценты, а его полное и безраздельное внимание.

2. Когда она говорит: «У меня такое ощущение, что тебя здесь просто нет», он отвечает: «Что значит меня нет? Вот я – весь тут: руки, ноги, голова... Ты что, не видишь?»

По его мнению, раз его руки, ноги и другие части тела находятся здесь, значит, у нее нет никаких оснований утверждать, что его тут нет. Но суть слов женщины в том, что полного его присутствия, такого необходимого ей, она как раз и не ощущает.

3. Когда она говорит: «Тебе на меня наплевать», он отвечает: «Как это наплевать? Тогда с какой стати, по-твоему, я ломаю себе голову над решением этой проблемы?»

Мужчина считает, коль скоро он занят решением проблемы, от которого партнерша в каком-то смысле выиграет, она должна знать, что он старается ради нее. Но ей-то требуется непо-

средственно ощущать его внимание и заботу: в этом заключается смысл ее слов.

4. Когда она говорит: «Я чувствую, что совсем ничего для тебя не значу», он отвечает: «Да это просто курам на смех! Конечно, значишь».

На его взгляд, жалобы женщины необоснованны: ведь он решает вопросы для ее же блага. Он не понимает, что, сосредоточиваясь на одной проблеме, тем самым, в общем-то, игнорирует проблемы партнерши, а это почти все женщины принимают весьма близко к сердцу, и их реакция далека от восторга.

5. Когда она говорит: «Ты бесчувственный! Ты занят только своими мыслями», он отвечает: «А что в этом плохого? Как иначе, по-твоему, я могу решить эту проблему?»

По мнению мужчины, она упрекает его ни за что ни про что: ведь он занят обдумыванием таких важных вещей. Ему начинает казаться, что его недооценивают.

Кроме того, он не желает признавать, что ее чувства имеют под собой определенную почву. Мужчины обычно не отдают себе отчета, до какой степени резок и стремителен их переход от теплоты и нежности к бесчувственности и отчуждению. Сидя в своей пещере, мужчина занят решением своей собственной проблемы, и ему дела нет до того, как больно может его равнодушие задеть других.

Для более успешного сотрудничества мужчины и женщины должны лучше понимать друг друга. Когда мужчина перестает обращать внимание на жену, она чаще всего воспринимает это как личную обиду. Конечно, ей очень помогает сознание того, что это муж просто сражается со стрессом, однако оно далеко не всегда смягчает эту обиду.

В такой момент женщина может испытывать потребность в том, чтобы поговорить об обуревающих ее чувствах. Вот тут-то особенно важно, чтобы мужчина осознал обоснованность этих чувств. Ему следует понять, что она точно так же имеет право говорить о том, что чувствует себя обделенной вниманием и заботой, как и он – право удалиться в свою пещеру и не участвовать в разговоре. Если женщина ощущает, что осталась непонятой, ей будет очень трудно справиться с обидой.

ЕЙ ЛЕГЧЕ, КОГДА ОНА ВЫГОВОРИТСЯ

Оказавшись в стрессовой ситуации, женщина инстинктивно ощущает необходимость поговорить о своих чувствах и обо всех возможных проблемах, так или иначе связанных с этими чувствами. Начиная говорить, она не отдает приоритета ни одной из проблем. Уж если она расстроена, то по поводу всех проблем разом – и больших, и маленьких. Женщина не столько озабочена тем, чтобы поскорее найти решение, сколько нуждается в разрядке и находит облегчение, когда выговорится и почувствует, что ее понимают.

Расстроенная женщина не столько озабочена тем, чтобы поскорее найти решение своих проблем, сколько нуждается в разрядке и находит облегчение, когда выговорится и почувствует, что ее понимают.

Мужчине в состоянии стресса обычно необходимо сосредоточиться на одном аспекте, женщине – выплеснуть все свои проблемы наружу. Говоря обо всех возможных проблемах и не отдавая приоритет ни одной из них, она понемногу начинает чувствовать облегчение. В процессе этого «выплескивания» женщина приходит к более точному пониманию того, что же, собственно, является причиной ее переживаний, и тогда внезапно наступает момент, когда она успокаивается.

В поисках душевного равновесия женщины говорят о проблемах, которые уже остались в прошлом, о проблемах, которые могут возникнуть в будущем, о потенциальных проблемах, о проблемах, вовсе не имеющих решения. Чем больше они говорят, чем подробнее рассматривают проблему со всех сторон, тем легче им становится. Таковы уж женщины, и ожидать от них чего-либо иного – значит отрицать самую суть женской натуры.

Переполненная эмоциями женщина находит разрядку в том, чтобы как можно более детально поведать обо всех своих проблемах. Чувствуя, что ее слушают, она постепенно выходит из стрессового состояния. Поговорив на одну тему, она обычно делает паузу и затем переходит к другой. И так далее, пока не опишет всех своих проблем, тревог, волнений, огорчений и разоча-

рований. Причем совершенно необязательно, чтобы эти темы выстраивались в каком бы то ни было порядке – логическом или временном. Если же женщина чувствует, что ее не понимают, круг тем может расширяться, и, вспоминая о новых проблемах, она расстраивается еще больше.

Чтобы забыть о своих собственных чувствах, причиняющих боль, женщина может взвалить на себя чужие проблемы.

Точно так же, как мужчине, засевшему в своей пещере, требуется занять себя какими-нибудь мелкими проблемами, чтобы отвлечься от главной, женщине, чувствующей, что ее не слушают, необходимо поговорить о других вопросах, непосредственно не затрагивающих ее: так ей становится легче. Чтобы забыть о своих собственных чувствах, причиняющих боль, она может взвалить на себя чужие проблемы. Ведь заботы родных, близких, друзей и знакомых также могут послужить темой для обсуждения. О своих ли, чужих ли проблемах говорит венерианка, – это ее естественная и здоровая реакция на стресс.

КАК РЕАГИРУЮТ МУЖЧИНЫ, КОГДА ЖЕНЩИНЕ ТРЕБУЕТСЯ ПОГОВОРИТЬ

Обычно сердятся. По мнению мужчины, если женщина обсуждает с ним свои проблемы, значит, она возлагает на него ответственность за них. Чем больше проблем, тем больший укор слышится ему в ее словах. Он не понимает, что она говорит просто для того, чтобы развеяться. Ему и невдомек, насколько ей важно, чтобы он выслушал ее.

Марсиане говорят о своих проблемах лишь по двум причинам: либо когда считают виновным в них кого-то другого, либо когда просят совета. Видя женщину сильно расстроенной, мужчина предполагает, что это обвинение в его адрес; если же она более или менее держит себя в руках, значит, считает он, – хочет получить совет.

Решив, что ей требуется совет, он надевает свою шляпу с надписью «Мистер Решаю-все-проблемы» и принимается советовать. Сочтя, что женщина обвиняет его, он выхватывает меч из ножен и начинает отбивать атаки. В обоих случаях очень скоро ему становится совсем не до того, чтобы слушать.

Если он подсказывает женщине способ решения ее проблемы, она просто перестает говорить о ней и принимается за другие. Он предлагает еще одно решение, другое, третье и ожидает, что она наконец успокоится. Это происходит оттого, что марсиане в таких случаях успокаиваются: ты спросил совета, ты получил его – чего же еще надо? А женщина все продолжает переживать и сокрушаться. Значит, не принимает предложенных им решений, отвергает их. Значит, не ценит и его самого.

С другой стороны, почувствовав, что на него нападают, мужчина начинает защищаться. Вот объясню все, оправдаюсь, думает он, и она перестанет «пилить» меня. Однако чем больше слов произносит он в свою защиту, тем больше женщина распаляется. Он не понимает, что ей требуются вовсе не его объяснения. Ей нужно, чтобы он понял ее чувства и тем самым дал ей возможность переключиться на другие проблемы. Стоит ему проявить мудрость и просто начать слушать, как уже через несколько минут от горьких жалоб в его адрес она перейдет к другим темам.

Особенно больно бьет по самолюбию мужчины, когда женщина затрагивает проблемы, решить которые не в его силах. Находясь в состоянии стресса, женщина может начать сетовать по следующим, например, поводам:

+ «Мне мало платят на работе».

+ "Моя тетя Луиза продолжает болеть, с каждым
годом ей все хуже и хуже".

+ «У нас слишком маленький дом».

+ «Солнце жарит уже который день, просто дышать нечем. Когда же наконец пойдет дождь?» + «На нашем счете в банке почти ничего не осталось».

Возможно, женщина упоминает об этом, что называется, «не заостряясь», чтобы просто дать выход своим переживаниям и разочарованиям. Возможно, она и сама знает, что с этими проблемами ничего не поделаешь, но все-таки находит облегчение в разговорах о них. Если

слушатель разделяет ее проблемы, сопереживает, сочувствует, она ощущает его поддержку. Но мужчина смотрит на все другими глазами, и дай-то Бог, чтобы он понял: женщине просто необходимо выговориться, тогда ей становится легче.

Тяжким испытанием для терпения мужчин является также склонность женщин расписывать проблему во всех деталях. Мужчина ошибочно полагает, что эти подробности приводятся для того, чтобы он смог найти решение. Тщетно пытаясь уяснить себе степень их важности, он окончательно выходит из себя. И снова не понимает, что женщине нужно от него не решение, а забота и понимание.

Мужчине трудно слушать еще и потому, что он допускает также другую ошибку, считая, будто женщина в изложении проблем придерживается логического порядка. После обсуждения трех или четырех вопросов у него просто голова идет кругом от бесплодных попыток отыскать между ними хоть какую-нибудь логическую связь.

Точно так же, как мужчина реализует себя, выполняя трудную работу или решая сложную проблему, женщина реализует себя, рассказывая о мучающей ее проблеме во всех подробностях.

И еще одна сложность для мужчины, слушающего женщину: он стремится как можно скорее докопаться до сути дела. Он не в силах приступить к выработке решения, неуяснив себе предварительно этой сути. Чем больше подробностей приводит женщина, тем большее разочарование он испытывает, слушая. И смягчить это разочарование может лишь ясное понимание того, что ей от всех этих мелочей становится легче. Помня об особенностях женской натуры, мужчина сумеет сбросить с себя излишнее напряжение. Точно так же, как он реализует себя, выполняя трудную работу или решая сложную проблему, она реализует себя, рассказывая о мучающей ее проблеме во всех подробностях.

Чтобы немного облегчить задачу мужчины, женщина может, забежав вперед, изложить окончание своей истории и затем снова взяться за детали. Не следует держать мужчину в подвешенном состоянии. А ведь женщины обожают делать это, чтобы придать больше смака своему повествованию. Слушатель-женщина по достоинству оценит такой ход; слушатель-мужчина почувствует себя разочарованным и раздосадованным.

Насколько мужчина не понимает женщину, настолько он и будет сопротивляться, чтобы избежать навязываемого ею разговора о проблемах. Однако, узнав, что подобные разговоры необходимы ей, чтобы реализовать себя и ощутить поддержку с его стороны, он обнаружит, что слушать, оказывается, не так уж и трудно. Важная деталь: если женщина напомнит мужчине, что не требует от него решения ее проблем, а просто хочет поговорить о них, это очень поможет ему расслабиться и слушать спокойно.

КАК МАРСИАНЕ И ВЕНЕРИАНКИ ПРИШЛИ К МИРУ И СОГЛАСИЮ

Марсиане и венерианки жили в мире и согласии, потому что умели уважать существующие между ними

различия. Марсиане научились с пониманием относиться к потребности венерианок в разговорах, приносящих им облегчение, и усвоили, что, даже если тебе, в общем-то, особенно нечего сказать, ты можешь поддержать любимую женщину тем, что выслушаешь ее. Вене-рианки научились с уважением относиться к потребности марсиан удаляться в свою пещеру, чтобы там, наедине с самим собой, сладить со стрессом; пещера перестала быть тайной и более не вызывала ни страха, ни тревоги.

ЧТО УЗНАЛИ И ЧЕМУ НАУЧИЛИСЬ МАРСИАНЕ

Марсиане узнали, что, даже когда им кажется, что венерианка нападает, упрекает, «пилит», это все дело временное: вскоре, разрядившись, она успокоится и снова станет любящей, нежной, терпимой. Научившись слушать, они обнаружили, что обсуждение своих проблем и правда крайне благотворно влияет на венерианок.

Каждый из марсиан обрел покой, поняв наконец, что потребность венерианки говорить о

своих проблемах вовсе не означает упреков в его адрес. А вдобавок он узнал, что, когда венерианка чувствует, что ее слова не падают в пустоту, она отключается от своих проблем и настроение ее заметно улучшается. И, вооруженный этим знанием, марсианин обрел способность слушать, не мучаясь ощущением своей ответственности за решение всех ее проблем.

Многие мужчины – и даже женщины – весьма критически относятся к потребности поговорить о проблемах, потому что никогда не испытывали на собственном опыте, какое облегчение это может принести. Им никогда не приходилось видеть, как женщина, почувствовав, что ее слушают, может внезапно измениться, повеселеть, стать заботливой и ласковой. Зато им наверняка случалось видеть женщину (возможно, свою собственную мать), которая, не встречая внимания и понимания, говорила и говорила о своих проблемах, и поток ее жалоб не иссякал никогда. Такое обычно происходит с женщинами, уже давно чувствующими себя не слишком-то любимыми, обделенными вниманием. Настоящая проблема заключается не в том, что женщина говорит о проблемах, а в том, что ей не хватает любви.

Научившись слушать, марсиане сделали поразительное открытие. Они начали понимать, что выслушивание разговоров венерианок о проблемах может помочь им самим выбраться из пещеры – точно так же, как помогает сидение перед телевизором или чтение газет.

Кроме того, научившись, слушая, не чувствовать себя при этом объектом обвинений и возложенной ответственности, мужчине становится гораздо легче выполнять эту обязанность. А перестав воспринимать ее в штыки, он обнаруживает, что слушать – превосходный способ самому отвлечься от проблем дня и одновременно помочь выйти из стресса своей партнерше. Иногда, впрочем, когда собственный стресс мужчины слишком уж силен, ему может все-таки понадобиться посетить свою пещеру, а выход из нее он мало-помалу отыщет сам – с помощью чтения газет, занятий спортом или наблюдения за футбольным матчем.

ЧТО УЗНАЛИ И ЧЕМУ НАУЧИЛИСЬ ВЕНЕРИАНКИ

Венерианки также обрели душевное спокойствие, поняв наконец, что, если марсианин забрался в свою пещеру, это совсем не означает, что он перестал любить партнершу. Они научились проявлять в такие моменты больше терпимости, ибо, коль скоро он норовит забраться в свое убежище, значит, ему очень уж сильно досталось.

Венерианки научились не обижаться, когда марсианин перестает следить за тем, что они говорят. Заметив на лице любимого отсутствующее выражение, венерианка просто весьма учтиво умолкала, пережидала некоторое время, а дождавшись, когда партнер снова обратит на нее внимание, продолжала свою речь. Марсианину временами бывает трудно сосредоточить все свое внимание на подруге. Уяснив себе это, венерианки обнаружили, что этого внимания следует не требовать, а просить – мягко и ненавязчиво, принимая партнера таким, каков он есть в данный момент, и тогда он будет только рад предоставить своему вниманию другой объект.

Когда же марсиане, полностью уйдя в свои заботы, переселялись в пещеру, венерианки говорили себе, что не стоит воспринимать это как личную обиду. Они усвоили, что в такие минуты, вместо того чтобы заводить разговор о различных проблемах с любимым, лучше обсудить их с друзьями, пройтись по магазинам или сходить в кино. И подметили одну закономерность: если марсианин чувствует, что его любят и принимают таким, каков он есть, он гораздо скорее выйдет из пещеры.

ГЛАВА 4

О МОТИВАЦИИ ПРЕДСТАВИТЕЛЯ ПРОТИВОПОЛОЖНОГО ПОЛА

Некогда, много столетий назад, еще до того как встретиться и соединить свои судьбы, марсиане и венерианки жили в различных мирах и были вполне счастливы. Но в один прекрасный день все изменилось. И марсиане, и венерианки – каждый на своей родной планете – вдруг загрустили. В конце концов, это и привело к тому, что они оказались вместе.

Понимание секретов происшедших с ними изменений сегодня помогает нам уяснить себе,

что мотивация поведения мужчин и женщин происходит различными путями. Зная это, вы лучше сумеете поддержать своего партнера и сами получить от него необходимую поддержку в нелегкие минуты жизни. Давайте углубимся в прошлое и представим себе, будто видели все, что произошло тогда, собственными глазами.

Пав жертвами массовой депрессии, все марсиане покинули города и надолго укрылись в своих персональных пещерах. Они забрались в них так глубоко, что не могли найти выхода обратно – до того самого дня, как одному из них пришло в голову взглянуть в телескоп на Венеру. Разумеется, телескоп тут же пошел по рукам, и, созерцая дотоле незнакомые очаровательные существа, марсиане испытали такой прилив вдохновения, что от их депрессии и следа не осталось. Что же случилось? Да просто они вдруг почувствовали себя нужными. Они высыпали из своих пещер и ринулись строить космический флот, чтобы лететь к Венере.

Пав жертвами массовой депрессии, венерианки, чтобы развеять грусть-тоску, стали собираться в кружки и рассказывать друг другу о своих проблемах. Однако это средство оказалось не слишком-то действенным, и депрессия затянулась – до того самого дня, как всем им явилось одно и то же пророческое видение: незнакомые, но чудесные, сильные и смелые существа (марсиане) несутся сквозь пространство, чтобы отдать им свою любовь, стать им поддержкой и опорой. И внезапно венерианки почувствовали, что теперь о них есть кому позаботиться. Поделившись друг с другом пригрезившимся видением, они ощутили, что их депрессию как рукой сняло, и все вместе дружно и радостно принялись готовиться к прибытию марсиан.

Мужчины испытывают душевный подъем и прилив сил, когда чувствуют себя нужными...
Женщины испытывают душевный подъем и прилив сил, когда чувствуют, что о них есть кому позаботиться.

И эти пружины действуют по сей день. Мужчины испытывают душевный подъем и прилив сил, когда чувствуют себя нужными. Без этого ощущения мужчина в своих отношениях с женщиной постепенно теряет активность и энергию, и с каждым днем способен все меньше вложить в эти взаимоотношения. С другой стороны, чувствуя, что женщина верит в него, ценит его усилия, направленные на удовлетворение ее потребностей, мужчина в полном смысле слова обретает крылья и готов на большую самоотдачу.

Женщины, подобно своим прабабушкам-венериан-кам, испытывают душевный подъем и прилив сил, когда чувствуют, что о них заботятся. Не ощущая этой заботы в своих взаимоотношениях с мужчиной, женщина постепенно устает от односторонней ответственности, от того, что ей приходится слишком много отдавать. С другой стороны, чувствуя заботу и уважение мужчины, она в полном смысле слова расцветает и также способна вложить в эти отношения гораздо больше.

КОГДА МУЖЧИНА ЛЮБИТ ЖЕНЩИНУ

Состояние мужчины, полюбившего женщину, весьма сходно с состоянием первого марсианина, узнавшего о существовании венерианок. Засев в пещере и безуспешно пытаясь разобраться в причинах своей депрессии, этот несчастный шарил телескопом по небу. И вдруг словно ударила молния: один-единственный миг навсегда изменил его жизнь. Сквозь окуляр телескопа перед ним предстало дивное создание, исполненное прелести и грации.

Он увидел венерианку. И его словно опалило огнем. Впервые в жизни он почувствовал, что ему есть дело еще до кого-то, кроме себя самого. Лишь один взгляд – и жизнь марсианина наполнилась новым смыслом. Депрессия бесследно улетучилась.

Вся философия марсиан сводится к довольно простой формуле: победа/проигрыш. Я хочу победить, и мне наплевать, если ты проиграешь. Пока каждый думал только о самом себе, эта формула действовала безупречно на протяжении долгих веков. Но теперь в нее потребовалось внести коррективы. Марсианам уже не хотелось ставить на первое место только себя. Полюбив, они стали желать победы венерианок ничуть не меньше, чем своей собственной.

И по сей день в большинстве современных видов спорта мы можем явственно увидеть продолжение древней марсианской психологии, ориентированной на состязание. Скажем, в теннисе: я не только хочу выиграть сам, но и всячески стараюсь «завалить» своего друга, посылая

ему мячи, один сложнее другого. Я наслаждаюсь своей победой, несмотря на то что мой друг проиграл.

Это марсианское наследие практически целиком дошло до нас, и, к сожалению, став взрослыми и перенеся привычный подход – победа/проигрыш – на наши отношения с другим человеком, мы наносим им труднопоправимый вред. Если каждый из партнеров стремится удовлетворять свои собственные потребности за счет другого, это вернейший путь к несчастью, обидам и конфликтам. Секрет успеха ваших отношений в том, что победить должны оба партнера.

ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТЬ РАЗЛИЧИЙ

Первый влюбившийся марсианин, как только это с ним произошло, начал поспешно мастерить телескопы для остальных собратьев. Вскоре все они покинули свои пещеры, перевлюблялись, и венерианки стали для них не менее важны, чем они сами.

Эти прекрасные, такие непохожие на марсиан существа обладали таинственной притягательной силой, непреодолимо влекли их к себе – в особенности своим отличием. Там, где марсиане стояли скалой, венерианки проявляли мягкость. То, что у марсиан было угловатым, у венерианок было округлым. Когда марсиане бывали холодны, венерианки согревали все своим теплом. Неким волшебным и совершенным образом эти различия, казалось, дополняли друг друга.

Без слов, скорее всего телепатически, венерианки передали марсианам следующее, вполне ясное и отчетливое послание: «Вы нужны нам. Ваша мощь и силамогут дать нам ощущение полноценности жизни, заполнить глубокую пустоту в нашем бытии. Вместе мы могли бы жить очень счастливо». Это приглашение вдохновило и воодушевило марсиан, придало им новые силы.

Многие женщины инстинктивно умеют передавать подобные послания. На стадии зарождения отношений женщина делает первый шаг, бросая на мужчину короткий, но красноречивый взгляд, говорящий: ты мог бы стать тем, кто сделает меня счастливой. Такой взгляд придает мужчине смелости подойти и заговорить, помогает ему превозмочь страх, связанный с перспективой этих отношений. К сожалению, когда все уже состоялось и начинают возникать проблемы, женщина пренебрегает такими посланиями, поскольку не знает, что для мужчины по-прежнему крайне важно их получать.

Огромным стимулом для марсиан оказалась возможность окунуться на Венере в совсем иную жизнь. Марсианская раса шла к новому уровню эволюции. Одно лишь самоутверждение и наращивание собственных возможностей перестало удовлетворять. Теперь им хотелось поставить свои возможности, силу, знания, умение на службу другим-в первую очередь венерианкам. Марсиане начали осваивать новую философию, в основе которой лежала формула победа/победа. Им захотелось жить в таком мире, где бы каждый заботился не только о самом себе, но и о других.

ЛЮБОВЬ МОТИВИРУЕТ ДЕЙСТВИЯ И ПОВЕДЕНИЕ МАРСИАН

Марсиане принялись за постройку космического флота, который домчал бы их сквозь пространство к желанной цели – Венере. Никогда прежде они не ощущали в себе такого биения жизни. Один только взгляд на венерианок заставил их испытать новые, несвойственные им ранее чувства, ничего общего не имеющие с эгоизмом – впервые за всю их историю.

Получив случай продемонстрировать свои качества и возможности, мужчина выражает себя полнее всего. И лишь чувствуя, что не может добиться успеха, опять замыкается в своем прежнем эгоизме.

Точно так же, когда мужчина полюбил, это чувство заставляет его выказывать свои лучшие качества и ставить их на службу другому человеку. Когда сердце мужчины открывается навстречу любви, его вера в собственные силы неизмеримо возрастает и он способен на многое. Получив случай продемонстрировать свои качества и возможности, он выражает себя полнее

всего. И лишь чувствуя, что не может добиться успеха, опять замыкается в своем прежнем эгоизме.

Мужчина влюбился – и для него уже имеет значение не только он сам, но и другой человек. С него внезапно спали оковы вынужденной самомотивации, теперь он свободен и может дать что-то другому существу – не ради собственной выгоды, а потому, что это существо ему небезразлично. Удовлетворяя нужды и потребности своей партнерши, он испытывает такое же удовлетворение: ей хорошо – значит, и ему хорошо тоже. Он готов встретить лицом к лицу любые трудности, потому что ее счастье делает счастливым и его. Теперь ему легче бороться. Сознание того, что он действует во имя более высокой цели, чем собственный интерес, заряжает его энергией.

В юности мужчину вполне удовлетворяло служение самому себе, однако с приходом зрелости ему становится этого мало. Чтобы ощутить всю полноту жизни, ему теперь нужно, чтобы она была мотивирована любовью. А любовь заставляет его отдавать себя свободно и бескорыстно, освобождая от инерции самоудовлетворения, лишенного малейшей крупицы заботы о других. Хотя ему самому по-прежнему необходимо получать чью-то любовь, его главной потребностью теперь становится самому отдавать ее другому человеку.

В большинстве своем мужчины не только жаждут выплеснуть на кого-то свою любовь, но и сами изголодались по ней. И главная проблема здесь состоит в том, что они даже не догадываются, чего лишены. Нечасто им приходилось видеть своих отцов счастливыми от того, что отданная любовь принесла счастье матерям. В результате им неизвестно, что любовь, которую даришь человеку, может стать для мужчины главным источником счастья и удовлетворения. Когда отношения с женщиной рушатся, мужчина впадает в депрессию и прячется в свою пещеру. Ему становится безразлично все, кроме него самого, и он не знает причины такой подавленности.

Чувствовать, что ты не нужен, – это медленная смерть для мужчины.

В такие моменты мужчине не до завязывания каких бы то ни было отношений, он забаррикадировался в своем убежище, и вытащить его оттуда – дело, в общем-то, почти безнадежное. Он задает себе вопрос: на черта мне все это нужно? Чего ради снова заваривать всю эту кашу? Он не знает, что ему все стало безразлично оттого, что он перестал чувствовать себя нужным. Не понимает, что, найдя человека, который будет нуждаться в нем, он сможет стряхнуть с себя депрессию и получить стимул к жизни.

Когда мужчина не ощущает, что его присутствие в чьей-то жизни меняет ее к лучшему, ему становится трудно поддерживать свой интерес к жизни и отношениям с женщиной. Какая уж тут мотивация, когда ты не нужен... Чтобы она снова начала действовать, ему необходимо почувствовать, что его ценят, ему верят и принимают таким, каков он есть, со всеми плюсами и минусами. Чувствовать, что ты не нужен, – это медленная смерть для мужчины.

КОГДА ЖЕНЩИНА ЛЮБИТ МУЖЧИНУ

Когда женщина влюбляется в мужчину, с ней происходит то же самое, что произошло с первой из венерианок, поверившей в скорое прибытие марсиан. Ей пригрезилось, что с небес один за другим спускаются и садятся космические корабли, а из них выходят сильные, заботливые марсиане – существа, не требующие опеки, а, наоборот, сами жаждущие окружить вниманием и нежностью венерианок.

Красота и тонкая душевная организация жительниц Венеры породили в пришельцах вдохновение и преданность. Марсиане признали, что вся их мощь, все их достижения ровным счетом ничего не значат, если нет существа, к ногам которого можно было бы сложить их.

Энергичные, сильные сыны красной планеты открыли для себя источник радости и стимул к действию в том, чтобы заботиться о венерианках, лелеять их, доставлять им удовольствие и выполнять их маленькие прихоти. Настоящее чудо!

Остальным венерианкам тоже приснился этот сон, и они мгновенно забыли о своей депрессии. Причиной столь разительной перемены явилась внезапно вспыхнувшая вера в то, что помощь уже идет, потому что марсиане скоро прилетят. Венерианки пребывали в подавленном состоянии, оттого что чувствовали себя одинокими, изолированными. Чтобы выйти из него, им

нужно было ощутить близость любви, спешащей к ним на помощь.

Большинство мужчин весьма слабо представляют себе, насколько важно для женщины чувствовать, что тебя любят, что ты не одна. Женщина счастлива тогда, когда знает: ее просьба о помощи не окажется гласом вопиющего в пустыне. Когда она расстроилась, устала, отчаялась, не знает, что делать, словом, когда ей плохо, больше всего ей нужно именно это: знать, что она не одна, что рядом близкий человек, любящий и готовый прийти на помощь.

Однако ощутить столь необходимую поддержку – сочувствие, понимание, сопереживание – ей довольно трудно. Все дело в том, что инстинкт, унаследованный от предков-марсиан, подсказывает мужчинам: когда человеку плохо, лучшее, что ты можешь сделать, – это оставить его в покое. Так они и поступают. Видя подругу в расстроенных чувствах, мужчина из самых лучших побуждений отходит в сторонку, а если остается, то еще больше портит все дело тем, что пытается решить ее проблемы. Он не обладает инстинктом, способным подсказать, до какой степени ей сейчас нужно, чтобы он просто был рядом, чтобы выслушал ее.

Женщина успокаивается, вспоминая, что заслуживает любви просто так – потому, что она женщина, и ей не нужно добиваться этой любви; она может позволить себе расслабиться, отдавать меньше, а получать больше. Она достойна этого.

Делясь с ним своими чувствами, женщина начинает вспоминать о том, что она достойна любви, что она не одна на свете, что ей есть на кого опереться. И куда только делись сомнение и недоверие? Она успокаивается, вспоминая, что заслуживает любви просто так – потому, что она женщина, и ей не нужно добиваться этой любви; она может позволить себе расслабиться, отдавать меньше, а получать больше. Она достойна этого.

ОТДАВАЯ СЛИШКОМ МНОГО, УСТАЕШЬ

Чтобы справиться с депрессией, венерианки занялись тем, что начали делиться с другими своими чувствами, и каждая говорила о своих проблемах. В процессе этих разговоров вдруг пришло понимание причины вышеупомянутой депрессии. Они устали оттого, что им постоянно приходилось отдавать слишком много, вечно жить с сознанием собственной ответственности друг за друга. Им хотелось сбросить напряжение и хоть ненадолго ощутить самих себя предметом чьих-то забот. Им надоело постоянно со всеми делиться; каждая мечтала стать особенной, не такой, как другие, и иметь что-то только для себя. Они больше не находили удовлетворения в мученичестве и жизни ради кого-то.

У себя на Венере они также руководствовались философской формулой победа/проигрыш, только наоборот – проигрыш/победа: «Я проигрываю ради того, чтобы тебе удалось победить». Пока каждая из них жертвовала собой ради других, выходило, что нет никого, о ком бы не проявлялось заботы. Но века шли за веками, и в конце концов венерианки устали все время заботиться друг о друге и делиться с другими всем, что имеют сами. Таким образом, они также оказались подготовлены к принятию формулы победа/победа.

Точно так же и в наши дни многие женщины испытывают усталость оттого, что им постоянно приходится что-то отдавать. Им требуется время для самих себя,-для того, чтобы разобраться в себе, заняться только собой. Им нужен кто-то, оказывающий им эмоциональную поддержку, о ком им не приходилось бы заботиться. И марсиане идеально подходят для этой роли.

Итак, встретившись с венерианками, марсиане начали учиться искусству отдавать, в то время как венерианки были готовы к тому, чтобы научиться получать. Многовековая эволюция этих двух столь различных рас достигла нового, важного этапа. Дочерям Венеры нужно было научиться получать, а сынам Марса – отдавать.

Подобные перемены обычно происходят с мужчинами и женщинами, когда наступает зрелость. В юности женщинам гораздо больше свойственно жертвовать собой, приноравливаясь к желаниям и потребностям партнера. Мужчина в молодости чересчур поглощен собственной персоной, ему и дела нет до чужих желаний и потребностей. Однако со временем женщина начинает понимать, до какой степени она забывала о себе ради Своего партнера. И мужчине с возрастом открывается, что не только он один заслуживает человеческого отношения и уважения.

Он начинает учиться приносить себя в жертву ради другого человека, но, пожалуй, важнейшая из происходящих в нем перемен заключается в понимании того, что успеха можно добиться и отдавая. Так же и женщина с наступлением зрелости осваивает новые стороны искусства отдавать. Однако важнейшая из происходящих в ней перемен заключается в понимании того, что для достижения своих целей следует ограничивать собственную тягу к жертвенности.

НЕ НАДО УПРЕКОВ

Поняв, что в течение долгого времени отдавала слишком много, женщина обычно начинает взваливать на мужчину вину за то, что не чувствует себя счастливой. Отдавала, отдавала, а что получила взамен? Эта явная несправедливость не дает ей спать спокойно.

Однако, хотя она и не получила того, чего заслуживает, ради улучшения отношений с партнером ей следует честно оценивать и собственный вклад в возникновение этой проблемы. Когда сама женщина жертвует многим, ей не стоит попрекать этим своего партнера. И мужчина, отдающий слишком мало, пусть не корит партнершу за не слишком восторженное отношение к нему. И в том, и в другом случае упреками вряд ли можно чего-нибудь добиться.

Где же решение? Оно не в обвинениях, адресованных партнеру, а в понимании, доверии, сочувствии и принятии его таким, каков он есть. Когда возникает напряженная ситуация, вместо того чтобы укорять партнершу в постоянном недовольстве, мужчине следует проявить сочувствие, предложить свою поддержку (даже если женщина не просила о ней), выслушать ее (пусть поначалу ее слова будут исполнены упреков), и помочь ей снова поверить в него, открыть душу навстречу ему. Это достигается с помощью разных мелких знаков внимания, призванных продемонстрировать женщине, что она ему по-прежнему небезразлична.

Женщина, вместо того чтобы осыпать упреками партнера-мужчину за его недостаточный вклад в их отношения, может понять и простить его недостатки -особенно когда он разочаровывает ее. Поверить, что, когда он не предлагает свою поддержку, ему хотелось бы отдать больше, и вдохновить его на большую отдачу, оценить усилия партнера и продолжать искать его поддержки.

УСТАНОВИВ ГРАНИЦЫ, ИХ СЛЕДУЕТ УВАЖАТЬ

Для женщины крайне важно четко определить границы того, что она может дать партнеру без чувства раздражения и обиды. Не ожидая, пока партнер сравняет счет, она должна сама поддерживать его равным, путем соответствующего увеличения или уменьшения собственного вклада.

Давайте рассмотрим один пример. Джиму было тридцать девять, а его жене Сьюзен – сорок один, когда они обратились в суд. Сьюзен хотела получить развод. Она жаловалась, что целых девять лет только и знала, что отдавать, получая взамен гораздо меньше; и вот теперь она больше не хочет и не может так жить. Она упрекала Джима, ставшего, по ее словам, бесчувственным, деспотичным, эгоистичным; в нем не осталось ничего от того парня, который когда-то столь романтично ухаживал за ней. Сьюзен говорила, что ей больше нечего отдать и она, что называется, «дозрела» до разрыва. Муж убеждал ее пройти курс терапии, однако она колебалась. Тем не менее в конце концов его уговоры возымели действие, и в течение полугода Джим и Сьюзен сделали все три необходимых шага, направленных на оздоровление их отношений. Сейчас они по-прежнему вместе, счастливы, у них трое детей.

Шаг 1: мотивация

Я постарался объяснить Джиму, что на протяжении всех девяти лет совместной жизни в душе его жены копилась обида за обидой, и вот теперь весь этот пороховой склад взорвался. И если он хочет спасти их брак, ему.надо слушать, слушать и слушать жену, чтобы пробудить в ней желание не разводиться. В течение первых шести сеансов, на которые супруги приходили вместе, я старался помочь Сьюзен раскрыться, поделиться своими чувствами, а Джиму – терпеливо и с пониманием разобраться, почему эти чувства несут такой отрицательный заряд. То была самая трудная часть оздоровительного процесса. Действительно, расслышав в словах жены боль и неудовлетворенность, Джим стал получать все большую мотивацию, уверился в том, что в его силах изменить их отношения к лучшему, снова наполнить их любовью.

Прежде чем получить мотивацию для проявления усилий, направленных на сохранение брака, Сьюзен должна была ощутить, что муж прислушивается к ее словам, признает обоснованность ее жалоб: это был первый шаг. Когда Сьюзен наконец почувствовала, что ее понимают, супруги смогли приступить к выполнению второго шага.

Шаг 2: ответственность

Второй шаг – это признание собственной ответственности, то есть степени вины за случившееся. Джиму необходимо было осознать свою ответственность за отказ жене в поддержке, а Сьюзен – за то, что не сумела вовремя определить границы собственной жертвенности. Джим попросил у жены прощения за нанесенные обиды. Сьюзен поняла, что, когда муж переступал упомянутые границы, обращаясь с ней пренебрежительно (а это включает в себя грубость, ворчание, невнимание к ее просьбам, непризнание обоснованности ее чувств), это происходило именно потому, что она должным образом не обозначила этих границ. Хотя ей и не за что было просить прощения, она все же признала, что отчасти и сама повинна в возникших проблемах.

Постепенное понимание того, что ее неумение установить границы и ее склонность отдавать больше вызвали возникновение этих проблем, понемногу стало возвращать Сьюзен способность прощать. Осознание собственной вины имело важнейшее значение для того, чтобы женщина перестала смотреть на свой брак только сквозь призму накопленных обид. Таким вот образом оба супруга получили мотивацию к освоению новых путей оказания поддержки друг другу путем уважения определенных границ.

Шаг 3: практика

Джиму в особенности следовало научиться уважать установленные женой границы, а Сьюзен – определять и обозначать их. И обоим необходимо было освоить способы искреннего выражения своих чувств в уважительной форме. Подойдя вплотную к этому третьему уровню, они договорились практиковаться относительно границ, не упуская из виду того, что временами оба могут допускать ошибки. Оговорив такую возможность, •" супруги тем самым как бы подстраховывали и себя, и друг друга. Вот несколько примеров из их опыта.

+ Сьюзен стала практиковаться в применении таких фраз: «Мне не нравится, как ты разговариваешь со мной. Пожалуйста, говори нормальным тоном, иначе мне придется уйти». После того как несколько раз она положила конец неприятному диалогу, выйдя из комнаты, прибегать к другим мерам ей не пришлось.

+ В случаях, когда Джим хотел, чтобы жена что-то сделала (а она знала, что, выполнив его просьбу или требование, сама пожалеет об этом), Сьюзен научилась отвечать: «Нет, сейчас мне нужно отдохнуть» или «Нет, сегодня у меня и так слишком много дел». И обнаружила, что муж начал внимательнее относиться к ней, поняв, что она и правда занята или сильно устает.

+ Сьюзен сказала Джиму, что ей хочется устроить себе отпуск и поехать куда-нибудь, а когда он возразил, что чересчур занят, ответила, что в таком случае поедет одна. И Джим вдруг изменил свои планы: быстренько раскидал все дела и выкроил время для поездки.

+ Во время разговора, когда муж перебивал ее, Сьюзен научилась говорить: «Я еще не закончила. Пожалуйста, выслушай меня до конца». Это сразу же дало результат: Джим стал больше слушать и меньше перебивать.

+ Самая большая проблема для Сьюзен заключалась в том, чтобы научиться просить о чем-то. «Почему это я должна еще и просить, – говорила она мне, – после всего, что я для него сделала?» Я постарался объяснить: винить Джима за то, что он не угадывает ее желаний, – дело абсолютно пустое, да к тому же именно из-за этого, главным образом, у нее и возникла проблема. Она сама должна привыкнуть отвечать за то, чтобы ее просьбы и пожелания выполнялись.

+ Для Джима главная трудность состояла в том, чтобы с уважением отнестись к происшедшим в жене переменам и не ожидать, что она будет продолжать оставаться «удобной» партнершей, смиренной и терпеливой, которая находилась рядом с ним все эти годы. Он признал, насколько для Сьюзен трудно устанавливать границы, настолько для него трудно приспособиться к ним. Но Джим понял, что легкость в этом деле, как и во всем, приходит с практикой.

Ощутив наличие границ, мужчина получает мотивацию к тому, чтобы самому отдавать больше. Практикуясь в уважении этих границ, он автоматически получает мотивацию к пересмотру действенности своих прежних моделей поведения и к изменению их. Женщина, поняв, что для того, чтобы получать, она первым делом должна четко обозначить границы, автоматически становится более склонной прощать партнера и искать новые способы обращаться за под-

держкой и самой оказывать ее. А определив границы, она постепенно приучается расслабляться и получать от мужчины больше.

НАУЧИТЬСЯ ПОЛУЧАТЬ

Установление границ и получение от мужчины большей отдачи – для женщины задачи прямо-таки пугающие. Обычно она боится, что слишком уж многого требует, что ее просьбу отвергнут, ее осудят, покинут. Эти три вещи ранят ее больнее всего, поскольку где-то в глубине души таится бессознательное – и абсолютно неверное – убеждение в том, что она недостойна получать больше того, что получает. Сформировавшись еще в детские годы, это убеждение укреплялось всякий раз, когда женщине приходилось подавлять свои чувства, потребности или желания.

Она не заслуживает любви: так считает – пусть это плохо, пусть неверно – сама женщина, и сама же является первой жертвой этой ошибки. Если в детстве ей случалось быть свидетельницей плохого обращения с другими или самой испытать его, тем легче ей почувствовать себя недостойной любви, тем труднее знать себе цену. Это чувство, засевшее глубоко в подсознании, порождает страх, что другой, такой необходимый человек может отказать ей в поддержке.

И вот, боясь не получить поддержки, женщина, сама того не ведая, отвергает ее, хотя крайне нуждается в ней. Получив послание, что она не верит в его способность удовлетворить ее запросы, мужчина немедленно чувствует себя отодвинутым в самый дальний угол. Сомнения и недоверие женщины превращают ее вполне обоснованные нужды в отчаянные требования: «Мне нужно, нужно, нужно!», которые, однако, воспринимаются мужчиной как послание о том, что она не верит в его поддержку. Ирония судьбы: мотивацию мужчине дает сознание собственной, необходимости женщине, но форма выражения этой необходимости отталкивает его.

В такие моменты женщина ошибочно полагает, что мужчину отвратил от нее сам факт, что ей что-то нужно. Хотя на самом деле в такой его реакции повинны ее безнадежность, отчаяние и недоверие. Не поняв, что мужчине необходимо ощущать ее доверие, женщина не осознает и разницы между сообщением о наличии потребности и требованием удовлетворить ее, а посему и путает эти две вещи.

Сообщить о наличии потребности – значит попросить мужчину о поддержке открыто и доверительно, без тени сомнения в том, что он сделает все, что может. Требование же удовлетворить запрос – это крик души, тем более отчаянный, чем менее вы надеетесь получить поддержку. Это отталкивает мужчину, заставляет его чувствовать, что его не принимают, недооценивают.

Для женщины потребность в поддержке и помощи другого человека достаточно тяжела и сама по себе, но особенно плохо ей становится, когда приходится испытывать разочарование или оставаться одной в трудную минуту. Поэтому ее так легко ранит даже то, что мужчине кажется мелочью. Очень уж нелегкое дело – зависеть от других и при этом сталкиваться с их равнодушием, пренебрежением, забывчивостью. Женщина нуждается в поддержке, и уже одно это делает ее уязвимой. А пренебрежение или разочарование ранят еще больше, потому что подкрепляют ошибочное убеждение в том, что она не заслуживает любви.

КАК ВЕНЕРИАНКИ СПРАВИЛИСЬ СО СВОИМ КОМПЛЕКСОМ

В течение веков венерианки компенсировали этот комплекс вниманием и чуткостью к нуждам других. Они отдавали и отдавали, но в глубине души все же чувствовали, что не заслуживают того, чтобы получать. И надеялись, что, жертвуя, станут хоть немного более достойными. Так шел век за веком, пока они наконец не поняли, что заслуживают и любви, и поддержки. Тогда они окинули взглядом прошлое и осознали, что заслуживали их всегда.

Этот процесс бесконечного самопожертвования подготовил их к восприятию мудрости самоуважения. Отдавая другим, они в конце концов увидели, что эти другие достойны получать и что каждый человек достоин любви. И тут до них дошло, что и сами они достойны всего этого.

Здесь, на Земле, маленькая девочка, видя, что любят ее мать, и себя автоматически чувствует достойной любви. Ей легко преодолеть венерианский инстинкт – отдавать слишком много. Ей не приходится превозмогать страх получать, потому что она воспринимает все глазами и чувствами матери. Если мать восприняла эту мудрость, то и ребенок также воспримет ее –

опять-таки через мать. Если душа матери открыта для того, чтобы получать, значит, получать научится и дочь.

Однако у венерианок не было ролевых моделей, поэтому у них ушла не одна тысяча лет на то, чтобы преодолеть свою привычку жертвовать собой. Все яснее понимая, что другие достойны получать, жительницы Венеры поняли, что и сами достойны этого. Каким-то чудом именно в это время марсиане тоже начали по-иному смотреть на мир и занялись постройкой космических кораблей.

КОГДА ВЕНЕРИАНКА ГОТОВА, МАРСИАНИН ТУГ КАК ТУТ

Осознав, что достойна любви, женщина тем самым открывает двери перед мужчиной, готовым отдавать. Но когда в течение десятка лет брака она только и делает, что отдает ему, и в конце концов понимает, что заслуживает большего, по некой странной иронии судьбы женщина сама же и захлопывает перед партнером эту дверь, не оставляя ему никаких шансов. Ее чувства при этом можно выразить примерно так: «Я столько отдала тебе, а ты пренебрегал мною. У тебя был шанс. Я заслуживаю лучшей доли. Я не могу доверять тебе. Я слишком устала, мне больше нечего дать. Я больше не позволю тебе обижать меня».

Когда женщина очнется от спячки и вспомнит о своих потребностях, мужчина также проснется и захочет отдавать ей больше.

Сталкиваясь с подобными случаями, я неоднократно убеждал женщин, что для улучшения отношений с партнером от них вовсе не требуется большой отдачи. Теперь, наоборот, он, партнер, будет «работать» на ее потребности. Пока мужчина игнорировал запросы женщины, оба они как будто пребывали в спячке. Когда она проснется и вспомнит о своих потребностях, он также проснется и захочет отдавать ей больше.

Можно с уверенностью предсказать, что ее партнер выйдет из состояния бездействия и честно постарается внести в их жизнь необходимые ей перемены. Когда женщина перестает идти на излишние жертвы, потому что теперь больше ценит себя, мужчина выходит из своей пещеры и начинает строить космический корабль, чтобы полететь к ней и сделать ее счастливой. Возможно, ему потребуется известное время, чтобы научиться отдавать ей больше, но самый важный шаг уже сделан: он знает, что относился к ней с пренебрежением, и хочет перемен.

А случается и так. Обычно, когда мужчина чувствует себя несчастливым и хочет привнести в свою жизнь больше любви и романтики, это внезапно находит отклик в душе его жены: она раскрывается ему навстречу и вновь загорается любовью. Стена взаимных обид начинает рушиться, и в жизнь обоих возвращается счастье. Если обид накопилось много, может понадобиться довольно длительное время, чтобы залечить все раны, однако это все-таки возможно. В главе одиннадцатой нам предстоит рассмотреть несколько достаточно несложных практических способов их залечивания.

Зачастую положительные изменения, происходящие с одним из партнеров, вызывают подобные же изменения в другом. Это совпадение – впрочем, вполне предсказуемое – является одним из чудес, которые время от времени предлагает нам жизнь. Когда ученик готов, учитель не замедлит появиться. Когда вопрос задан, ответ не заставит себя ждать. Когда мы действительно готовы к тому, чтобы получить, нам дается то, в чем мы нуждаемся. Когда венерианки оказались готовы, чтобы получать, марсиане оказались готовы отдавать.

НАУЧИТЬСЯ ОТДАВАТЬ

Мужчина больше всего на свете боится, что он недостаточно силен, умел, способен победить.

Мужчина больше всего на свете боится, что он недостаточно силен, умел, способен победить. Чтобы компенсировать этот страх, он только и занимается тем, что наращивает свои силы, возможности, конкурентоспособность и т.д. Главное в его жизни – успех, достижения, действенность. До того, как узнать о существовании венерианок, марсиане были до такой степени

озабочены этими вещами, что до всего остального – и до всех остальных – им просто не было дела. Испытывая страх, мужчина теряет способность заботиться.

Точно так же, как женщины боятся получать, мужчины боятся отдавать.

Точно так же, как женщины боятся получать, мужчины боятся отдавать. Позволить себе отдать что-то другим – это риск провала, слабости, неодобрения. Эти последствия наиболее болезненны для мужчины, потому что в глубине души он бессознательно – и абсолютно ошибочно – считает, что не так уж и хорош. Данное убеждение, сформировавшись в детстве, укреплялось всякий раз, когда от мужчины ожидали чего-то большего и лучшего, чем то, что он делал. Его достижений не замечали либо их недооценивали, и мало-помалу в его подсознании сложилось: я не такой, как надо. И никто не сказал ему, что это не так...

Это ошибочное утверждение является ахиллесовой пятой мужчины. Он и хотел бы отдавать, но боится, что тем самым навредит самому себе, поэтому даже и не пытается. Самое ужасное для него – оказаться несостоятельным, поэтому, естественно, мужчина стремится избежать ненужного риска.

И опять ирония судьбы: чем небезразличнее ему другой человек, тем более он страшится собственной слабости – и тем меньше дает этому человеку. Спасая от поражения себя, он перестает отдавать тем, кому, напротив, хотел бы дать как можно больше.

Ощутив неуверенность, мужчина может компенсировать это равнодушием ко всем, за исключением самого себя. Его наиболее автоматическая защитная реакция – это фразы типа «А мне плевать». Именно из этих соображений марсиане не позволяли себе слишком много думать или заботиться о других. Но, достигнув успеха и мощи, они в конце концов поняли, что вовсе не так плохи, как считали раньше, и что можно достичь успеха, отдавая другим. И тогда они открыли для себя венерианок.

Хотя на самом деле мужчины всегда были «такими, как надо», процесс доказывания собственных выдающихся качеств подготовил их к восприятию мудрости самоуважения. Добившись успеха и оглянувшись назад, они поняли, что каждая их неудача была необходима как ступенька к последующему успеху. Каждая ошибка была важным уроком, учившим их забивать голы. Тут-то они и осознали, что всегда были «такими, как надо».

ОШИБКИ – ДЕЛО НОРМАЛЬНОЕ

Первый шаг мужчины к тому, чтобы научиться отдавать больше, состоит в понимании: ошибки – дело вполне нормальное. То, что человек совершает их, абсолютно нормально (не может же он иметь ответы на все вопросы).

Я вспоминаю историю одной женщины, сетовавшей, что ее партнер, похоже, вообще не собирается жениться на ней. Поэтому ей казалось, что он любит ее меньше, чем она его. Но как-то раз сказала этому мужчине, что счастлива с ним и что хотела бы быть с ним всегда, даже если бы они разорились. На следующий же день он сделал ей предложение. Ему было необходимо знать, что он для нее «такой, как надо». Слова подруги воодушевили его, и он ощутил, как она нужна ему.

МАРСИАНАМ ТОЖЕ НУЖНА ЛЮБОВЬ

Подобно тому, как женщина болезненно воспринимает недостаток столь необходимого ей внимания, мужчину ранит ощущение собственной несостоятельности, когда партнерша заговаривает о различных проблемах.

Мужчине трудно слушать женщину, когда она расстроена или чувствует себя несчастной,потому что он воспринимает это как свое собственное поражение.

Вот почему зачастую ему так трудно слушать. Ему хочется быть ее героем. Когда она расстроена или чувствует себя несчастной, он воспринимает это как собственное поражение. Ее переживания служат подтверждением его тайного страха, что он – не «такой, как надо». И по сей

день многие женщины не понимают, до какой степени уязвимы мужчины и как им нужна любовь. Она помогает мужчине почувствовать, что он в достаточной мере «такой», чтобы другому человеку было хорошо с ним.

Мальчик, которому повезло видеть своего отца счастливым, оттого что тот сумел сделать счастливой мать, вырастет с уверенностью: и сам он также сумеет дать счастье своей партнерше. Он не боится сделать ей предложение, поскольку знает, что справится. А еще он знает, коль даже если не справится в чем-то, все равно он такой, как надо, и заслуживает, чтобы его любили и ценили по достоинству, ибо старается сделать все, что в его силах. Он не «грызет» себя, поскольку хотя и не считает себя совершенством, знает все же: то, что он может делать, получается достаточно неплохо. Он умеет просить прощения за свои ошибки, потому что ожидает, что его простят, не перестанут любить и ценить за то, что он действительно делает все, что может.

Он знает, что никто не застрахован от ошибок. Он видел, как его отец совершал ошибки, но из-за этого не переставал любить себя. Он был свидетелем того, как его мать любила отца и прощала его, несмотря на совершаемые им ошибки. Он видел, как она доверяла мужу и ободряла его, хотя временами по его вине ей приходилось испытывать разочарование.

Многие мужчины в детстве и отрочестве не имели перед глазами успешных ролевых моделей. Для них полюбить, жениться и иметь семью не менее трудно, чем управлять самолетом без всякой подготовки: может быть, вначале и сумеешь взлететь, но потом наверняка разобьешься. Трудно продолжать летать, когда на твоем счету уже не один разбитый самолет. Или если на твоих глазах разбился самолет отца. Поэтому понятно, отчего многие мужчины и женщины, не имея в своем распоряжении хорошего руководства по строительству взаимоотношений, просто отказываются от них.

ГЛАВА 5

МЫ ГОВОРИМ НА РАЗНЫХ ЯЗЫКАХ

Встретившись и начав совместную жизнь, марсиане и венерианки столкнулись с немалым количеством проблем, с большинством из которых мы сталкиваемся и сегодня. Осознав, что неодинаковы, и разобравшись в этих различиях, они сумели решить эти проблемы. И один из секретов их успеха заключался в том, что марсиане и венерианки научились общаться и понимать друг друга.

Слова в марсианском и веиерианском языках одни и те же, но имеют различное значение.

А получилось это (очередная ирония судьбы!) именно потому, что они говорили на разных языках. При первых же признаках конфликта, вместо того чтобы ругаться и ссорится, сыны Марса и дочери Венеры хватались за словари и разговорники, дабы как следует понять друг друга. Если же это не помогало, они бежали к переводчику.

Очень скоро вы увидите, что слова в марсианском и венерианском языках одни и те же, но значения подчас противоположные. Фразы и обороты весьма схожи между собой, однако имеют различный подтекст и различную эмоциональную окраску. Короче, вероятность возникновения недоразумений очень велика. Так что, когда появлялись проблемы с общением, марсиане и венерианки смотрели на это просто как на очередное недоразумение и знали, что выберутся из него, если им чуть-чуть помогут с переводом. Строя свои отношения на взаимном доверии, они принимали друг друга такими, как есть, – вещь достаточно редкая в наши дни.

С ОДНОЙ СТОРОНЫ – ВЫРАЖЕНИЕ ЧУВСТВ, С ДРУГОЙ – ПЕРЕДАЧА ИНФОРМАЦИИ

Чтобы полнее выразить свои чувства, женщины прибегают к поэтическим вольностям: преувеличениям, метафорам, обобщениям.

Мы и по сей день нуждаемся в переводчиках. Употребляя одни и те же слова, мужчины и женщины редко имеют в виду одно и то же. Например, когда женщина говорит: «У меня такое ощущение, как будто ты никогда не прислушиваешься к моим словам», она не рассчитывает, что слово «никогда» будет воспринято буквально. Она использует его, чтобы выразить то разочарование, которое испытывает в данный момент. Поэтому не следует воспринимать данное слово в качестве носителя точной, фактической информации.

Чтобы полнее выразить свои чувства, женщины прибегают к различным поэтическим вольностям: преувеличениям, метафорам, обобщениям. Мужчины же ошибочно воспринимают эти выражения буквально. И, как следствие, неверно истолковав вкладывавшийся в них смысл, реагируют так, что в их словах и действиях не уловишь и намека на поддержку. Ниже следует список из десяти частенько звучащих в устах женщин жалоб (которые могут быть неправильно истолкованы) и обычные ответы мужчин.

ДЕСЯТЬ ОБЫЧНЫХ ЖАЛОБ, КОТОРЫЕ ЛЕГКО ИСТОЛКОВАТЬ НЕПРАВИЛЬНО

Женщины говорят:
Мужчины отвечают:

«Мы никогда никуда не ходим».
«Вот уж неправда. Мы же выбирались в гости на прошлой неделе».

«Меня все игнорируют».
«Ну, не все же».

«Я так устала, что ничего не могу делать».
«Что это ты раскисла? Вот не знал, что ты такая слабачка».

«Мне хочется забыть обо всем».
«Если тебе не нравится твоя работа, уйди оттуда».

«В доме вечно такой беспорядок!»
«Но ведь не всегда?»

«Никто меня больше не слушает».
«Но я ведь сейчас слушаю тебя!»

«Ничего не получается так, как надо».
«Ты хочешь сказать, что это моя вина?»

«Ты больше не любишь меня».
«Ничего подобного. Иначе что я делаю в этом доме?»

«Мы вечно куда-то торопимся».
«Неправда. Ты что, не помнишь, как славно мы отдохнули в пятницу?»

«Мне хотелось бы, чтобы в нашей жизни было больше романтики».
«То есть ты хочешь сказать, что я оказываю тебе недостаточно внимания?»

Нетрудно заметить, что «дословный перевод» слов женщины вполне может означать совсем другое для мужчины, привыкшего пользоваться речью только как средством передачи фактов и информации. И нетрудно понять также, почему его ответы, подобные приведенным выше, могут вызвать ссору между партнерами.

Общение, в котором много путаницы и мало истинного тепла, является одной из самых больших проблем в области взаимоотношений. «Говоришь, говоришь, а он как будто глухой» – вот наиболее частая жалоба, которую приходится слышать от женщин. И даже она воспринимается и истолковывается неверно!

«Говоришь, говоришь, а он как будто глухой» – вот наиболее частая жалоба, которую приходится слышать от женщин. И даже эту жалобу мужчины понимают неверно!

Женщина говорит: «Ты как будто глухой, ты меня не слышишь». Мужчина, не понимая чувств, породивших эту фразу, злится и возражает. Он-то считает, что слышал все, поскольку может повторить каждое ее слово. Для того чтобы он правильно истолковал слова «Ты меня не слышишь», их следовало бы перевести на язык мужчины примерно так: «У меня ощущение, будто ты не совсем понимаешь, что я хочу сказать на самом деле, или тебе не важно, что я чувствую. Не мог бы ты как-нибудь выразить свой интерес к моим словам?»

Правильно поняв смысл этой жалобы, мужчина воспримет ее более мирно и сумеет отреагировать гораздо положительнее. Оказавшись на грани ссоры, мужчины и женщины, как правило, перестают понимать друг друга. В такие минуты очень важно еще раз обдумать или перевести для себя то, что он или она услышали из уст партнера.

Не понимая, что женщины выражают свои чувства не так, как они сами, многие мужчины неверно оценивают их жалобы либо считают, что под ними нет никакой почвы. Это приводит к ссорам. Тогдашним марсианам часто удавалось избежать ссор с любимыми, поскольку они старались правильно понять их. Если почему-либо им становилось трудно слушать, они брали

«Венерианско-марсианский разговорник» и искали в нем перевод того или иного выражения.

КОГДА ВЕНЕРИАНКИ ГОВОРЯТ

В этом разделе книги приводятся выдержки из «Венерианско-марсианского разговорника», ныне, к величайшему сожалению, утраченного. Каждая из приведенных выше десяти жалоб переведена здесь таким образом, чтобы мужчина смог уловить ее подлинный смысл. Кроме того, в каждом переводе содержится подсказка, какой ответ венерианка хотела бы получить.

Вы увидите, что расстроенная венерианка, выражая свои чувства языком, идущим не от рассудка, а от эмоций, к тому же закладывает в свою жалобу скрытую просьбу о поддержке. Выражаться прямо ей ни к чему: на Венере каждому было известно, что всякое произнесенное слово несет в себе подобный подтекст.

В переводе каждой фразы этот подтекст расшифровывается. Если мужчина, слушая женщину, сумеет расслышать сигнал – просьбу о поддержке и среагирует соответственно, его партнерша наверняка ощутит, что к ее словам прислушиваются, ее любят.

ВЕНЕРИАНСКО-МАРСИАНСКИЙ РАЗГОВОРНИК

«Мы никогда никуда не ходим».

В переводе на марсианский это означает: «Мне очень хочется, чтобы мы пошли куда-нибудь вместе, отдохнули и развлеклись. Ведь мы умеем хорошо проводить время, и мне так чудесно с тобой. Что ты об этом думаешь? Может, поведешь меня куда-нибудь пообедать? Мы ведь уже несколько дней нигде не были».

Без этого перевода, услышав из уст женщины «Мы никогда никуда не ходим», мужчина, скорее всего, истолкует это следующим образом: «Ты не делаешь того, что должен был бы делать. Ты оказался совсем не таким, каким я тебя представляла. Наша жизнь стала неинтересной, потому что ты лентяй и зануда, в тебе не осталось ни капли романтики».

«Меня все игнорируют».

В переводе на марсианский это означает: «Сегодня мне кажется, что до меня никому нет дела, что я всем безразлична. У меня такое ощущение, как будто меня просто никто не видит. Конечно, я уверена, что кое-кто меня замечает, но, похоже, и им совершенно все равно, существую я или нет. Наверное, это еще и оттого, что ты в последнее время так занят. Я действи-

тельно очень ценю, что ты так много работаешь, стараешься ради нас обоих, но иногда мне начинает казаться, что тебе уже не важно, есть я или нет. У меня впечатление, что работа значит для тебя больше, чем я, и мне становится страшно. Может, ты мог бы обнять меня и сказать, что я тебе нужна?»

Без этого перевода фразу «Меня все игнорируют» мужчина может истолковать так: «Мне плохо. Я никак не могу добиться от тебя внимания, в котором так нуждаюсь. Все абсолютно безнадежно. Даже ты не замечаешь меня, а ведь предполагается, что ты меня любишь. Как тебе не стыдно! Ты такой бессердечный. Я бы никогда не вела себя так с тобой».

«Я так устала, что ничего не могу делать».

В переводе это означает: «У меня сегодня было так много дел. Мне правда нужно передохнуть прежде, чем заняться чем-нибудь еще. Как мне повезло, что я могу рассчитывать на твою поддержку! Может, ты обнимешь меня и подтвердишь, что я хорошо справляюсь со своими обязанностями и что я действительно заслужила минутку отдыха?»

Без этого перевода, услышав: «Я так устала, что ничего не могу делать», мужчина может истолковать жалобу следующим образом: «Я делаю все, а ты – ничего. Ты должен был бы взять на себя больше обязанностей. Я не могу справляться со всем одна. Я просто в отчаянии. Мне нужен „настоящий мужчина“, а не ты. Как я ошиблась, выбрав тебя!»

«Мне хочется забыть обо всем».

Перевод гласит: «Я хочу, чтобы ты знал, что я люблю свою работу и что мне хорошо с тобой, но сегодня мне здорово досталось. Прежде чем снова взвалить на себя свои обязанности, мне нужно немножко нежности и тепла. Почему бы тебе не спросить: „Что с тобой, родная?“ и не выслушать меня – просто молча, не предлагая никаких решений? Мне так нужно ощутить, что ты понимаешь, как мне сейчас нелегко, и сочувствуешь мне. Это поможет мне не принимать все так близко к сердцу, расслабиться. А завтра я с новыми силами возьмусь за дела».

Не имея перевода, мужчина может истолковать фразу «Мне хочется забыть обо всем» следующим образом: «Я занимаюсь таким количеством дел, что уже пропало всякое желание делать хоть что-нибудь. Мне плохо с тобой, я чувствую себя несчастной. Хотелось бы иметь рядом с собой другого человека, более дельного и менее толстокожего, чем ты».

«В доме вечно такой беспорядок!»

В переводе на язык марсиан это означает: «Сегодня мне хочется немного отдохнуть и расслабиться, но в доме такой беспорядок! Я устала, мне нужна передышка. Надеюсь, ты не взвалишь на меня всю уборку. Что, если ты согласишься со мной насчет сегодняшнего беспорядка, а потом предложишь помочь мне с уборкой?»

Без этого перевода, услышав: «В доме вечно такой беспорядок!» мужчина может дать следующее истолкование: «В доме вечно беспорядок по твоей милости. Я делаю все, что могу, чтобы у нас было чисто, но не успею закончить уборку, как ты опять превращаешь дом в свинарник. Ты неряха и бездельник, и у меня нет никакого желания продолжать жить с тобой, пока ты такой. Прибери за собой или выметайся сам!»

«Никто маня больше не слушает».

В переводе на марсианский это означает: "Я боюсь, что тебе скучно со мной. Боюсь, что ты потерял всякий интерес ко мне. Похоже, сегодня я что-то слишком расчувствовалась. Могу ли я рассчитывать на какой-нибудь знак внимания с твоей стороны? Мне бы так этого хотелось! У меня сегодня был трудный день, и мне кажется, что никому нет дела до того, что я говорю. Может, ты мог бы послушать меня, задавая при этом вопросы, по которым я ощутила бы твой интерес и поддержку, например: «Что с тобой сегодня? А что еще было? Как ты себя при этом чувствовала? Чего ты хотела? А как ты себя чувствуешь теперь?» И еще вставлял бы другие слова, чтобы я знала: ты понимаешь меня и переживаешь вместе со мной, например: «Расскажи еще», «Да-да», «Я понимаю, что ты имеешь в виду». Или даже можешь ничего не говорить, а просто иногда, когда я сделаю паузу, произносить "о", «гм», «угу», «мда» – это придает мне сил и уверенности". (Примечание: до своего прибытия на Венеру марсиане даже не подозревали о существовании подобных звуков.)

Без этого перевода фразу «Никто меня больше не слушает» мужчина может расценить так: "Я посвящаю все свое внимание тебе, а ты не удосуживаешься вы-

слушать меня. Ты привык к такому положению вещей. Мне стало тяжело и тоскливо с тобой. Мне хочется, чтобы рядом со мной был человек интересный, живой, а не такой зануда, как

ты. Ты разочаровал меня. Ты черствый и бездушный эгоист".

«Ничего не получается так, как надо»

В переводе на язык марсиан это означает: «Сегодня у меня выдался на редкость трудный день, и я так благодарна тебе за то, что могу поделиться с тобой своими чувствами и переживаниями. Это очень помогает мне прийти в себя. Похоже, сегодня у меня ничего не выходит. Может, мне это кажется потому, что впереди еще такая куча дел – просто страшно подумать. Не мог бы ты обнять меня и сказать, что я у тебя молодец? Ты даже не представляешь, как мне это сейчас нужно».

Без этого перевода, услышав сетование: «Ничего не получается так, как надо», мужчина может истолковать его следующим образом: «Ты никогда ничего не делаешь так, как надо. Я не могу доверять тебе. Если бы я в свое время не остановила свой выбор на тебе, сейчас у меня все было бы иначе. У другого все шло бы нормально, а от тебя одни проблемы».

«Ты больше не любишь меня».

В переводе этот упрек-жалоба расшифровывается так: «Сегодня мне кажется, что ты меня не любишь. И я боюсь, что сама оттолкнула тебя каким-то образом. Я знаю, ты по-настоящему любишь меня и очень много делаешь для меня. Но сегодня я чувствую себя как-то неуверенно. Не мог бы ты подкрепить мою веру в твою любовь и сказать мне три волшебных слова „Я люблю тебя"? Когда ты произносишь их, мне так хорошо!»

Без этого перевода, услышав: «Ты больше не любишь меня», мужское толкование может быть таким: «Я отдала тебе лучшие годы своей жизни, а ты не дал мне ничего. Ты просто использовал меня. Ты холодный и расчетливый эгоист. Сам делаешь все, что тебе угодно, но всегда только для себя одного. На всех прочих тебе наплевать. Я сделала страшную глупость, влюбившись в тебя. И вот теперь у меня не осталось ничего».

«Мы вечно куда-то торопимся».

В переводе на марсианский это означает: «Сегодня у нас не день, а сплошная гонка. И мне это совсем не по душе. Мне хотелось бы, чтобы наша жизнь была более размеренной. Я знаю, в этом никто не виноват, и ни в коем случае не упрекаю тебя. Знаю, что ты делаешь все, чтобы мы попали туда вовремя, и очень ценю твою заботу. Не мог бы ты посочувствовать мне и сказать что-нибудь вроде: „Сегодня и правда какой-то сумасшедший день. Мне тоже временами хочется жить поспокойнее, без спешки"?»

Не имея перевода, мужчина, услышав «Мы вечно куда-то торопимся», может расценить это следующим образом: «Ты ужасно безответственный тип. Ты вечно дотягиваешь все до последней минуты. Мне никогда не бывает хорошо с тобой. Мы всегда вынуждены лететь сломя голову, чтобы не опоздать. Всякий раз, когда я куда-то иду с тобой, ты только все портишь. Мне гораздо приятнее бывать в разных местах без тебя».

«Мне хотелось бы, чтобы в нашей жизни было больше романтики».

Перевод этой фразы на марсианский язык означает: «Милый, ты в последнее время так много работаешь. Давай выкроим немного времени для себя. Ведь так приятно, когда можно сбросить напряжение и побыть одним, без детей, не думая о делах и проблемах. Ты у меня такая романтическая натура! Почему бы тебе на днях не сделать мне сюрприз – подарить букет цветов и назначить свидание? Я просто обожаю, когда за мной ухаживают».

Без этого перевода, услышав: «Мне хотелось бы, чтобы в нашей жизни было больше романтики», толкование мужчины может быть таким: «Мне скучно с тобой. Я охладела к тебе. В тебе нет ни на грош романтики. Мне никогда не было по-настоящему хорошо с тобой. Ах, если бы ты был таким, как другие мужчины – те, кого я знала до тебя!»

После нескольких лет пользования данным словарем мужчине уже не требуется лихорадочно хвататься за него всякий раз, когда ему кажется, что его упрекают или обвиняют в чем-то. Он начинает понимать, как думают и чувствуют женщины. Он усваивает, что подобные драматические фразы не следует воспринимать в буквальном смысле: просто таким образом женщины полнее выражают свои чувства. Таковы уж венерианки, и сынам Марса следует помнить об этом!

КОГДА МАРСИАНЕ ПОГРУЖАЮТСЯ В МОЛЧАНИЕ

Самая сложная задача для женщины заключается в том, чтобы правильно понять и под-

держать мужчину, когда он погружается в молчание.

Одна из сложнейших задач для мужчины состоит в том, чтобы правильно понять и поддержать женщину, когда она начинает говорить о своих чувствах. Самая сложная задача для женщины заключается в том, чтобы правильно понять и поддержать мужчину, когда тот погружается в молчание. Именно молчание женщине легче всего истолковать ошибочно.

Частенько бывает, что мужчина внезапно словно бы отключается от разговора и надолго умолкает. Для дочерей Венеры это нечто неслыханное. Вначале женщине приходит в голову, что он оглох. Может быть, просто не слышит, что я говорю, думает она, потому и не отвечает.

А дело, видите ли, в том, что мужчины и женщины по-разному – очень по-разному – обдумывают и переваривают информацию. Женщины думают вслух, приглашая к участию в этом процессе заинтересованного слушателя. И по сей день женщина зачастую осознает, что именно хочет сказать уже во время самого разговора. Вольное течение выраженных вслух мыслей позволяет ей как бы попробовать их на зуб своей интуиции. Этот процесс вполне нормален, а временами становится особенно необходим.

Однако у мужчин переваривание информации происходит совершенно иным путем. Прежде чем начать говорить самим или реагировать на сказанное собеседниками, они тщательно обдумывают то, что услышали или испытали. Мужчины молчат, а мозг их в это время занят выработкой наиболее правильного или целесообразного решения. Сначала они формулируют это решение про себя и лишь затем высказывают его вслух. Иногда этот процесс занимает буквально пару минут, иногда растягивается на долгие часы. И вдобавок – как будто нарочно для того, чтобы окончательно сбить женщину с толку, – мужчина вполне может вообще не среагировать, если полученной информации недостаточно для выработки ответа.

Женщинам следует твердо усвоить, что молчание мужчины означает: «Пока что я не знаю, что сказать, но думаю над этим». А вместо этого им слышится: «Я не отвечаю тебе потому, что мне плевать на тебя и на твои проблемы. Мне до лампочки все, что ты там бормочешь, так что не жди ответа».

КАК ОНА РЕАГИРУЕТ НА ЕГО МОЛЧАНИЕ

Женщины обычно неверно истолковывают молчание мужчины. В зависимости от того, в каком настроении она находится в этот день, ей в голову начинают лезть разные нехорошие мысли, вплоть до самой худшей: «Он не любит меня, он ненавидит меня, он собирается бросить меня». А отсюда уже рукой подать до того страшного вывода, глубже всего таящегося в женской душе: «Если он меня бросит, тогда меня уже никто никогда не полюбит. Я не заслуживаю, чтобы меня любили».

Когда мужчина молчит, женщине проще простого вообразить себе самое плохое.

Когда мужчина молчит, женщине проще простого вообразить себе самое плохое, ибо сама она молчит только в двух случаях. Либо когда сознает, что может больно ранить другого человека тем, что собирается сказать, либо когда не верит этому человеку и не желает с ним не только говорить, но и вообще иметь что-либо общее. Поэтому нет ничего странного в том, что женщина начинает чувствовать себя неуверенно, когда мужчина вдруг погружается в молчание.

Женщина, слушая другую женщину, время от времени дает ей понять, что делает это с вниманием и сочувствием. Когда наступает пауза, слушательница инстинктивно произносит что-нибудь, возможно, и не имеющее конкретного смысла, но ободряющее, например: "о", «ой-ой-ой», «гм», «ах», «ну и ну».

Молчание же мужчины, не прерываемое междоме тиями, выражающими поддержку и симпатию, выглядит просто угрожающе. Женщинам следует уяснить себе все, что касается знаменитой пещеры, и, научившись правильно воспринимать молчание мужчины, соответственно на него реагировать.

ПОНЯТЬ, ЧТО ТАКОЕ ПЕЩЕРА

Прежде чем отношения между партнерами начнут приносить истинное удовлетворение обоим, женщинам следует многое узнать о мужчинах. Им необходимо понять, что, когда мужчина расстроен или находится в стрессовом состоянии, он автоматически прекращает говорить и удаляется в свою «пещеру», чтобы в одиночестве обдумать все как следует. Они должны знать, что вход туда запрещен всем без исключения – даже наиболее близким друзьям. Именно так обстояли дела на Марсе. Женщине вовсе ни к чему пугаться и панически перебирать в памяти все свои слова и поступки – не иначе как она совершила что-нибудь ужасное! Просто надо приучить себя к мысли, что если уж ты позволила мужчине удалиться в пещеру, то следует набраться терпения и подождать: через некоторое время он выйдет оттуда, и все опять будет хорошо.

Женщинам трудно освоить такой подход, потому что на Венере одно из золотых правил гласило: никогда не покидать подругу, если она расстроена. Венерианки, естественно, распространили это правило и на отношения с возлюбленными-марсианами: разве можно покинуть близкого человека в трудный для него момент? Именно любовь и забота заставляют женщину пытаться проникнуть в пещеру и предложить свою помощь.

Вдобавок она ошибочно полагает, что, задавая партнеру огромное количество вопросов (типа «Что с тобой, дорогой?») и прилежно слушая, поможет ему прийти в себя. Однако это лишь еще больше ухудшает ситуацию. Женщина инстинктивно стремится поддержать любимого – но так, как ей самой хотелось бы, чтобы ее поддержали в трудную минуту. Намерения у нее самые благие, но результат оказывается зачастую диаметрально противоположным.

Вместо того чтобы предлагать партнеру такую поддержку и помощь, которую хотели бы получить сами в подобной ситуации, они должны понять, что представитель другого пола думает, чувствует и реагирует иначе, и стараться вести себя соответственно.

ПОЧЕМУ МУЖЧИНЫ УДАЛЯЮТСЯ В ПЕЩЕРУ

Мужчины удаляются в пещеру или перестают говорить по нескольким причинам.

1. Человеку нужно обдумать проблему и найти практическое решение.

2. Он никак не может отыскать ответа на мучающий вопрос. Мужчин никто никогда не учил говорить: «Дорогая, мне необходимо найти ответ на один вопрос, но не получается. Мне придется уйти в пещеру и там как следует поразмыслить над этим». Другие же мужчины, видя, что их собрат погрузился в молчание, понимают все правильно: человек обдумывает какую-то проблему.

3. Он расстроен или пребывает в состоянии стресса. В такие минуты ему требуется побыть одному, чтобы остынуть и снова взять себя в руки. Он просто не хочет говорить и делать того, о чем впоследствии, возможно, сам пожалеет.

4. Ему необходимо найти самого себя. Этот четвертый мотив приобретает особую важность, когда мужчины влюбляются. Тогда временами они начинают как бы терять и забывать себя. Мужчина может ощутить, что чрезмерное сближение с женщиной делает его зависимым и что ему нужно отрегулировать степень этого сближения. Когда дистанция между ним и предметом его любви сокращается настолько, что он начинает терять свое "я", включается сигнал тревоги, призывающий его заглянуть в пещеру. В результате мужчина выходит из нее обновленным, любящим, с еще большей, чем прежде, уверенностью в себе.

ПОЧЕМУ ЖЕНЩИНЫ ГОВОРЯТ

Женщины начинают говорить также по нескольким причинам – иногда по тем же самым, по которым мужчины говорить перестают. Вот четыре причины, наиболее часто побуждающие женщину к разговору:

1. Чтобы передать или собрать информацию. (Обычно это единственная причина, заставляющая мужчину открывать рот.)

2. Чтобы самой разобраться и понять, что, в общем-то, она хочет сказать. (Мужчина умолкает как раз для того, чтобы сделать это наедине со своими мыслями. Женщина обдумывает все вслух.)

3. Чтобы полегчало в тяжелую минуту, чтобы собраться с мыслями и овладеть собой. (Мужчина в таких случаях погружается в молчание. Пещера дает ему возможность уединиться и

прийти в себя.)

4. Чтобы способствовать сближению. Делясь своими интимными чувствами, она познает самое себя в любви. (Марсианин перестает говорить, чтобы снова найти себя. Он опасается, что из-за чрезмерной близости лишается собственного "я".)

Понимание этих различий просто жизненно необходимо. Ведь у каждого из нас перед глазами сколько угодно примеров, когда взаимоотношения пар сводятся к двум словам: ежедневная борьба.

БОЙТЕСЬ ОГНЕННОГО ДРАКОНА!

Крайне важно, чтобы женщины поняли: ни в коем случае не следует пытаться заставить мужчину заговорить прежде, чем он сам будет к этому готов. Во время обсуждения данной темы на одном из моих семинаров слушатель-индеец рассказал: в его родном племени, готовя девушек к замужеству, матери наказывают им всегда помнить, что в моменты неудач и переживаний мужчина имеет обыкновение скрываться в своей пещере. И не следует принимать это на свой личный счет, потому что такое время от времени случается. Это вовсе не означает, что муж не любит жену: он непременно вернется. Но самое главное – никогда не пытаться последовать за ним в пещеру. Если женщина попробует сделать это, ужасный дракон, покровитель пещеры, обожжет ее своим огненным дыханием.

Никогда не пытайтесь последовать за мужчиной в его пещеру, а не то огнедышащий дракон обожжет вас своим дыханием!

Попытки женщины проникнуть в пещеру мужчины не раз являлись причиной ненужных конфликтов. Женщины до сих пор не усвоили, что в нелегкие минуты мужчине просто необходимо побыть одному или хотя бы помолчать. Когда он забирается в пещеру, женщина не понимает, в чем дело, и, естественно, старается «разговорить» его. Она надеется выказать ему свою любовь и заботу, заставив его выйти из сосредоточения и поведать о беспокоящей его проблеме.

– Что-нибудь случилось? – спрашивает она.

– Нет, ничего, – отвечает он.

Но она-то чувствует, что мужчина расстроен, и не понимает, почему он скрывает свои чувства. Вместо того чтобы дать ему возможность продуктивно поработать в пещере, она, сама того не осознавая, прерывает его мыслительный процесс. Она снова задает вопрос:

– Я знаю, тебя что-то беспокоит. В чем все-таки дело?

– Ни в чем, – отвечает он.

– Но ведь это неправда! – настаивает она. – С тобой что-то не так, я же вижу.

– Со мной все в порядке, – тон мужчины начинает накаляться. – Оставила бы ты меня в покое, а?

– Да как у тебя только совести хватает? – восклицает женщина. – Ты совсем перестал говорить со мной. Откуда мне знать, что с тобой происходит, если ты сам молчишь? Просто ты больше не любишь меня. Задвинул меня в угол, и все!

Тут уже он выходит из себя и начинает говорить вещи, о которых сам после пожалеет. Его огнедышащий дракон вырывается наружу и обжигает ее.

КОГДА МАРСИАНЕ ВСЕ-ТАКИ ГОВОРЯТ

Женщины обжигаются не только тогда, когда пытаются пробраться в пещеру занятого размышлениями мужчины, но и тогда, когда неправильно истолковывают определенные его выражения, обычно являющиеся предупреждениями о том, что он либо уже в пещере, либо на пути к ней. На вопрос: «Что случилось?» марсианин, как правило, отвечает кратко: «Ничего» или «Все в порядке».

Это едва ли не единственные сигналы, позволяющие венерианке понять, что нужно дать ему время самому разобраться со своими чувствами в уединении пещеры. Мужчина не говорит: «Я расстроен, и мне нужно некоторое время побыть одному». Вместо этого он просто умолкает.

В следующем списке представлены шесть наиболее часто употребляемых кратких преду-

предительных сигналов, а также варианты – увы, совершенно неподходящие – ответов на них со стороны женщин.

НА ВОПРОС ЖЕНЩИНЫ «ЧТО СЛУЧИЛОСЬ?»

Мужчина говорит: «Все в порядке» или «Все нормально».
Женщина может ответить: «Я знаю, что-то случилось. В чем дело?»

Мужчина говорит: «У меня все о'кей».
Женщина может ответить: «Но ты выглядишь расстроенным. Давай поговорим».

Мужчина говорит: «Ничего, ничего».
Женщина может ответить: «Я хочу помочь тебе. Я знаю, что тебя что-то тревожит. В чем дело?»

Мужчина говорит: «Все хорошо» или «У меня все хорошо».
Женщина может ответить: «Ты уверен в этом? Я буду только рада помочь тебе».

Мужчина говорит: «Да так, ничего особенного».
Женщина может ответить: «Но все-таки из-за чего-то ты расстроился. Думаю, нам нужно поговорить».

Мужчина говорит: «В общем-то, это мелочь».
Женщина может ответить: «Это вовсе не мелочь. Я могла бы помочь тебе».

Подавая один из вышеприведенных сигналов, мужчина обычно хочет, чтобы женщина воздержалась от дальнейших расспросов или вообще дала ему возможность помолчать. Венерианки, оказавшись в подобной ситуации, чтобы избежать недоразумений и из лишней паники, раскрывали «Марсианско-венерианс-кий разговорник». Без его помощи женщины обычно воспринимают упомянутые краткие сигналы не так, как следовало бы.

А пора бы им знать, что, когда мужчина говорит «Все в порядке», это сокращенный вариант того, что он на самом деле хочет выразить: «Все в порядке, потому что я могу справиться с этим сам. Мне не нужна помощь. Пожалуйста, поддержи меня, но не беспокойся за меня. Верь, что это дело мне вполне по плечу».

Без этого перевода, видя любимого расстроенным и слыша от него «Все в порядке», женщина считает, что он просто хочет скрыть свои чувства или проблемы. Тогда она начинает «помогать» ему, задавая вопросы или заводя разговор о той проблеме, которая, по ее мнению, беспокоит его в данный момент. Она не знает, что он прибег к краткому предупредительному сигналу. Вот несколько выдержек из вышеупомянутого разговорника.

МАРСИАНСКО-ВЕНЕРИАНСКИЙ РАЗГОВОРНИК

«Все в порядке».

В переводе на венерианский это означает: «Со мной все в порядке, я сам могу справиться со своим плохим настроением. Мне не нужна помощь, спасибо».

Без этого перевода, услышав из уст мужчины: «Все в порядке», женщина может истолковать это следующим образом: «Я вовсе не расстроен, потому что мне на все наплевать» или «Я не желаю объяснять тебе, почему я расстроен. Я не верю, что тебя и правда волнуют мои проблемы».

«У меня все о'кей».

В переводе на язык венерианок это звучит так: "У меня все о'кей, я сам успешно справляюсь со своими проблемами. Мне не нужна помощь. А если понадобится, я сам попрошу

Без этого перевода женщина, услышав: «У меня все о'кей», истолкует это следующим образом: «Для меня не имеет никакого значения то, что случилось. Мне наплевать на эту проблему.

Даже если ты расстраиваешься по этому поводу, мне все равно наплевать».

«Ничего, ничего».

Перевод гласит: «Не случилось ничего такого, с чем я не мог бы справиться сам. Пожалуйста, не задавай больше вопросов на эту тему».

Без перевода, услышав: «Ничего, ничего», женщина может интерпретировать это следующим образом: «Я и сам не знаю, что' меня беспокоит. Мне нужно, чтобы ты своими вопросами помогла мне разобраться, в чем дело». И тогда она только подольет масла в огонь, задавая вопросы, в то время как ему действительно хочется, чтобы его оставили в покое.

«Все хорошо».

Перевод этой фразы сводится к следующему: «Да, это действительно проблема, но не надо „пилить" меня. Я вполне могу решить ее сам, если ты не будешь мешать мне обдумывать ее, задавая вопросы или подсказывая, что следует делать. Просто веди себя так, как будто ничего не произошло: так я скорее додумаюсь до правильного решения».

Без этого перевода, услышав: «Все хорошо», женщина может дать такое толкование: «Все так, как должно быть. Не нужно ничего менять. Ты можешь вести себя как тебе угодно по отношению ко мне, а я – по отношению к тебе». Или: «На сей раз уж так и быть, но помни, что виновата ты. Один раз я спущу это на тормозах, но не дай тебе Бог снова сделать что-нибудь подобное».

«Да так, ничего особенного».

В переводе на венерианский это означает: «Ничего страшного не случилось, потому что я сумею опять все наладить. Пожалуйста, не думай больше об этой проблеме и не говори о ней. От этого мне еще больше не по себе. Я беру на себя ответственность за решение этой проблемы. Мне приятно решить ее самому».

Без этого перевода, услышав ответ: «Да так, ничего особенного», женщина может истолковать его следующим образом: «Ты вечно делаешь из мухи слона. Все твои волнения гроша ломаного не стоят. Нечего дергаться попусту».

«В общем-то, это мелочь».

Перевод на язык венери-анок звучит так: «Мне совсем не трудно сделать это или решить эту проблему. Мне приятно сделать это для тебя».

Без перевода, услышав: «В общем-то, это мелочь», женщина может истолковать ответ следующим образом: «Это все чепуха. Чего ради ты создаешь из этого проблему и взываешь о помощи?» И тогда-совершенно не к месту – она принимается растолковывать ему, почему «это» является проблемой.

Пользуясь «Марсианско-венерианским разговорником», женщинам легче понять, что на самом деле имеют в виду мужчины, когда прибегают к своим любимым сокращениям. Иногда слова, произнесенные мужчиной, имеют для женщины прямо противоположный смысл.

КАК БЫТЬ, КОГДА ОН ЗАБИРАЕТСЯ В ПЕЩЕРУ

Когда на моих семинарах я начинаю говорить о пещерах и драконах, женщины всегда интересуются, каким образом можно сократить время, проводимое мужчиной в своем убежище. Тут я переадресовываю вопрос мужчинам, и они обычно отвечают так: чем больше женщина старается вытащить его из пещеры или вовлечь в разговор, тем дольше затягивается это добровольное затворничество.

А вот еще один комментарий, который часто можно услышать из уст мужчин: «Очень трудно выйти из пещеры, когда чувствуешь, что твоей половине совсем не по вкусу, что ты вообще находишься там». Внушить мужчине чувство неловкости перед подругой за то, что он ушел в пещеру, равносильно тому, чтобы толкнуть его обратно, даже когда он уже собрался из нее выйти.

Мужчина, забравшийся в пещеру, обычно является жертвой переживаний или стресса и пытается наедине с самим собой найти решение своей проблемы. Предлагать ему в это время такую поддержку, которую в подобной же ситуации хотелось бы получить женщине, просто противопоказано. Существует шесть основных способов оказать поддержку мужчине, скрывшемуся в пещеру. (Правильно оказанная поддержка также сокращает время, необходимое ему, чтобы решиться выйти из нее.)

1. Не выражайте свое недовольство его потребностью уединиться.
2. Не пытайтесь помочь ему справиться с проблемой, подсказывая решения.
3. Не старайтесь проявить заботу, задавая вопросы типа «Как ты себя чувствуешь после всего этого?».
4. Не усаживайтесь у самого входа в пещеру, а дайте ему возможность выбраться самому.
5. Не беспокойтесь о нем и не жалейте его.
6. Займитесь чем-нибудь, что доставило бы вам удовольствие.

Если же вам непременно требуется «пообщаться», напишите ему письмо, которое он может прочесть потом, вне дома, а если вам необходимо еще и сочувствие, побеседуйте с подругой. Не превращайте партнера в единственный источник внимания к вашей персоне.

Мужчине хочется, чтобы его любимая венерианка верила, что он может сам справиться с создавшейся проблемой. Эта вера очень важна для его чести, гордости и самоуважения.

Однако женщине чрезвычайно трудно не беспокоиться о нем. Ведь она выражает свою любовь и заботу именно беспокойством за другого человека. Для нее это способ выказать любовь. По ее мнению, просто неприлично быть счастливой, когда дорогой тебе человек расстроен или несчастен. Разумеется, мужчина хочет, чтобы его партнерше было хорошо, но не потому, что ему плохо. Если она счастлива, у него одной заботой меньше. Кроме того, он хочет, чтобы она была счастлива, еще и потому, что это помогает ему самому чувствовать себя любимым. Когда женщина счастлива и ей нет нужды ни о чем беспокоиться, ему легче выйти из пещеры.

Еще одна ирония судьбы: мужчины выказывают свою любовь тем, что не беспокоятся за предмет этой любви. Логика их при этом такова: «Как можно беспокоиться за того, кем ты восхищаешься и кому веришь?» Мужчины обычно выражают друг другу свою поддержку фразами типа: «Не беспокойся, ты с этим справишься», «Это их проблема, а не твоя», «Я уверен, это даст результат». Мужчины поддерживают друг друга тем, что вообще не беспокоятся за товарища или, во всяком случае, придают меньшее значение его проблемам.

У меня ушло несколько лет на то, чтобы понять, отчего моей жене так хочется, чтобы я беспокоился за нее, когда ей плохо. Не зная о том, насколько различны наши потребности, я недооценивал важность ее желания. Что, естественно, огорчало жену еще больше.

Мужчина забирается в пещеру, чтобы постараться решить возникшую проблему. Если в это время с его партнершей все в порядке – она ни о чем не беспокоится, ни в чем не нуждается, – значит, у него одной проблемой меньше. А зная, что она счастлива с ним, мужчина чувствует себя сильнее и с большей энергией набрасывается на нерешенную задачу.

Все, что может отвлечь партнершу от проблемы или доставить ей удовольствие, очень поможет ему. Вот несколько примеров того, чем вы можете заняться, пока он находится в пещере:

Почитать
Пригласить к себе подругу поболтать

Послушать музыку
Сделать запись в дневнике

Поработать в саду
Пройтись по магазинам

Заняться физическими упражнениями
Помолиться или поразмышлять

Сходить к массажистке
Пойти погулять

Послушать запись лекции по работе над собой
Принять жемчужную ванну Сходить к врачу

Угоститься чем-нибудь вкусным
Посмотреть телевизор или видео.

Марсиане также рекомендовали венерианкам заняться чем-нибудь приятным. Венерианкам было трудно чувствовать себя счастливыми, когда близкому человеку плохо, но они все же нашли выход. Всякий раз, когда один из марсиан нырял в свою пещеру, его подруга отправлялась на экскурсию по магазинам или делала что-либо еще, доставлявшее ей удовольствие. Венерианки обожают ходить по магазинам. Моя жена Бонни также временами пользуется этим методом. Когда она видит, что я устремился к пещере, она устраивает себе магазинный день. Мне никогда не приходится испытывать неловкости за марсианскую сторону моей натуры. Когда моя жена может сама позаботиться о себе, мне незачем переживать по поводу моего уединения в пещере. Бонни верит, что я вернусь, и притом еще более любящим, чем прежде.

Она знает: когда я в пещере, это неподходящее время для разговоров. Заметив же во мне первые проблески интереса к ее персоне, понимает, что я выбираюсь из пещеры, и тогда можно идти на контакт. Иногда она говорит, как бы между прочим: «Если у тебя возникает желание поговорить со мной, я буду только рада. Ты мне скажешь когда?» Таким образом она разведывает обстановку, но мягко и ненавязчиво.

КАК ДАТЬ МАРСИАНИНУ ПОЧУВСТВОВАТЬ СВОЮ ПОДДЕРЖКУ

Даже находясь вне пещеры, мужчины хотят, чтобы им доверяли. Они не любят непрошеных советов или сочувствия. В них живет потребность самоутверждения. Способность справляться с проблемами без посторонней помощи – это, так сказать, лишнее перо на его шляпе. (А вот для женщины таким перышком является помощь и поддержка близкого человека.) Мужчина ощущает поддержку женщины, когда та своими словами и поведением дает ему понять: «Я верю, что ты можешь справиться со своими проблемами сам, а уж если действительно понадобится моя помощь, ты открыто попросишь о ней».

Поначалу бывает довольно трудно научиться «подставлять плечо» мужчине таким вот образом. Многие женщины считают, что единственный способ добиться нужного от партнера – это «пилеж», когда он совершает ошибку, и подсказки, что и как ему делать. Женщинам, не имевшим перед глазами ролевой модели матери, знающей, как получить от мужчины необходимую поддержку, не приходит в голову, что они могут побудить партнера отдавать больше, просто напрямую попросив об этой поддержке – без «пилежа» и непрошеных советов. Кроме того, если то, что он делает, не устраивает ее, она может открыто сказать ему: «Мне это не нравится», без всяких намеков на то, что он вообще – так сказать, по жизни – отрицательный тип или слабак.

КАК ПРАВИЛЬНО ВЫРАЗИТЬ МУЖЧИНЕ УПРЕК ИЛИ ДАТЬ СОВЕТ

Не понимая, до какой степени «пилеж» и непрошеные советы отвращают мужчину, многие женщины не знают иных путей, чтобы получить от него то, что им нужно. Нэнси испытала не одно разочарование в своих отношениях с мужчинами. «Я до сих пор не знаю, – жаловалась она, – как подойти к мужчине с упреком или советом. Представьте себе, что он не умеет вести себя за столом, а одевается настолько отвратительно, просто кошмарно. Или, допустим, он чудесный парень, но ты видишь, что он ведет себя с людьми так, что его ни в грош не ставят, и это сильно вредит ему. Что делать в таких случаях? Что бы я ни сказала, он злится, защищается или просто игнорирует меня».

Ответ таков: все-таки воздерживаться от «пилежа» и не давать советов, пока он сам не попросит. Вместо этого следует дать мужчине понять, что его любят и принимают таким, каков он есть. Вот что ему нужно, а не лекции, читаемые назидательным тоном. Почувствовав, что партнерша принимает его со всеми его плюсами и минусами, он начинает интересоваться ее мыслями на свой счет. Однако уловив настоятельное желание изменить его, он не станет просить ни совета, ни подсказки. Мужчине – особенно на уровне близких отношений – требуется большая уверенность в себе для того, чтобы сделать шаг навстречу и самому попросить поддержки.

Так что постарайтесь проявить терпение, верьте, что ваш любимый сам поймет свои ошибки и изменится к лучшему. Но если он все же не удовлетворяет ваших потребностей и же-

ланий, вы можете – и даже должны – сами заговаривать о своих чувствах и высказывать соответствующие просьбы (однако без «пи-лежа» и упреков). Это настоящее искусство, требующее поистине заботливого отношения к партнеру и творческого подхода. Вот четыре варианта правильных действий в этом плане:

1. Женщина может сказать мужчине, что ей не нравится его манера одеваться, не читая нотаций. Например, в то время, как он одевается, заметить, как бы между прочим: «По-моему, тебе не очень идет эта рубашка. Может, сегодня наденешь другую?» Если видит, что комментарий пришелся не по вкусу, проявить уважение к обидчивости партнера и извиниться – скажем, вот так: «Прости, я вовсе не собиралась читать тебе лекцию по культуре одежды».

2. Если он и вправду настолько чувствителен к подобного рода замечаниям (а многие мужчины именно таковы), можно попытаться затронуть эту тему как-нибудь иначе. Например:."Помнишь, в тот раз ты надевал голубую рубашку с зелеными слаксами? Знаешь, мне что-то не понравилось это сочетание. Может, попробуешь с серыми?"

3. Можно и прямо спросить: «Ты не хочешь как-нибудь пройтись со мной по магазинам? Мне так хочется подобрать тебе что-либо новенькое». Если он ответил «нет», значит, не желает, чтобы вы по-матерински опекали его. Если же ответил «да», можете быть уверены, что не слишком задели его чувствительность к советам и подсказкам. Помните: мужчины – существа ранимые.

4. Наконец, можно начать так: «Знаешь, мне хотелось бы поговорить с тобой кое о чем, но мне трудно подступиться к этой теме. (Пауза.) С одной стороны, я боюсь обидеть тебя, а с другой – мне действительно нужно тебе это сказать. Не мог бы ты выслушать меня и потом подсказать, как лучше это выразить?» Такое вступление поможет партнеру подготовиться к шоку, а потом с удовольствием обнаружить, что речь идет о не таком уж важном деле.

Давайте разберем другой пример. Если женщине не нравятся его манеры за столом и партнеры в это время одни, без посторонних, она вправе позволить себе сказать (но ни в коем случае не с укоризной): «Может, воспользуешься вилкой?» или «Может, нальешь себе в стакан?». Однако в присутствии других будет мудрее промолчать и вообще сделать вид, что ничего не замечаешь. А на следующий день напомнить: «Не мог бы ты пользоваться вилкой в присутствии детей?» или: «Я терпеть не могу, когда ты ешь руками. На меня очень действуют такие мелочи. Когда мы с тобой вместе за столом, не мог бы ты пользоваться вилкой?».

Если вам не по себе от того, как себя ведет ваш партнер, выждите, пока никого не будет рядом, и тогда расскажите, как это на вас действует. Только не надо диктовать ему, как себя вести, да и «пилить» тоже не следует. Просто честно и открыто, но кратко и без раздражения скажите о своих ощущениях. Например: «Знаешь, дорогой, вчера на вечеринке ты так громко говорил, что у меня зазвенело в ушах. Ты не мог бы, когда я рядом, говорить чуть потише?» Если ему откровенно не понравится ваша просьба, просто извинитесь за критику и смените тему.

Искусство передачи мужчине отрицательной информации и получения от него поддержки подробно изуча ется в главах девятой и двенадцатой. А в следующей главе рассказывается, как выбрать подходящий момент для подобных разговоров.

КОГДА МУЖЧИНА НЕ НУЖДАЕТСЯ В ПОМОЩИ

Стоит женщине начать успокаивать мужчину или попытаться помочь ему решить проблему, он обычно начинает чувствовать себя «под колпаком»: ему не доверяют, считают его неспособным самому справляться с проблемами, его контролируют, с ним обращаются, как с ребенком. Ему может показаться, что она пытается переделать его.

На самом-то деле мужчине нужна именно такая заботливая любовь. Однако женщинам следует понять, что любовь и забота по отношению к мужчине, так сказать, доходят по назначению как раз тогда, когда не выражаются в форме непрошеных советов и подсказок. Он нуждается в поддержке, но не в такой, как она думает. Отказаться от попыток переделать мужчину (пусть даже и в лучшую сторону), от «пилежа» (пусть даже с лучшими намерениями) – да, это то, что надо. Давать советы – тоже да, но лишь если он сам попросит об этом.

Мужчина ищет совета или помощи только после того, как исчерпал собственные возможности. Получая чрезмерную или слишком поспешную поддержку, он теряет уверенность в своих силах и компетенции. Либо у него, что называется, начинают дрожать колени, либо он стано-

вится ленивым и пассивным. Инстинктивно мужчины поддерживают друг друга именно тем, что не лезут с помощью и советами, если только их об этом не просят.

Разбираясь с той или иной проблемой, мужчина знает, что сначала должен пройти определенный путь сам, и лишь потом, если ему не обойтись без посторонней помощи, может попросить о ней без ущерба для своей компетенции и собственного достоинства. Предложение о помощи в неподходящий момент он может легко воспринять как оскорбление.

Когда мужчина занят разделыванием индейки на День благодарения, а его партнерша донимает его советами, что и как следует резать, он чувствует, что ему не доверяют. И, естественно, злится: он твердо намерен сам пройти свою часть пути. С другой стороны, если мужчина вызвался заняться индейкой, женщине должна быть приятна такая забота и готовность помочь.

Когда женщина советует мужу призвать на помощь более опытного человека, он вполне может обидеться. Помню, одна женщина все допытывалась у меня, с чего это муж так на нее рассердился. Она объяснила, что перед тем, как лечь с ним в постель, поинтересовалась, успел ли он просмотреть свои заметки, сделанные во время прослушивания записи моей лекции о секретах хорошего секса. Она не поняла, до какой степени оскорбила его. Муж сам придавал большое значение этим лекциям, однако не желал, чтобы жена напоминала ему, чтобы он следовал моим советам. Она должна была верить, что он сам знает, чтб и как делать!

Мужчины нуждаются в доверии, женщины – в заботе. Когда мужчина спрашивает подругу: «Что случилось, дорогая?», эти слова и встревоженное выражение его лица действуют на нее самым благотворным образом. Но если тот же самый вопрос и с тем же самым выражением на лице задаст женщина мужчине, он может оскорбиться и почувствовать себя униженным: партнерша, похоже, не верит в его умение самому справляться с трудностями.

Мужчине весьма сложно провести границу между сочувствием и жалостью. Он терпеть не может, чтобы его жалели.

Мужчине весьма сложно провести границу между сочувствием и жалостью. Он терпеть не может, чтобы его жалели. Если женщина скажет: «Я так сожалею, что обидела тебя», он, скорее всего, ответит: «Да, ладно, ничего» – и отвергнет предлагаемую ему поддержку. Ей же, напротив, безмерно приятно услышать подобные слова из уст мужчины. Тогда она чувствует, что он относится к ней действительно заботливо и нежно. Мужчины должны учиться выражать надлежащим образом свою заботу, а женщины – свое доверие.

ЧРЕЗМЕРНАЯ ОПЕКА ПРЕВРАЩАЕТСЯ В УДАВКУ

В начале нашей совместной жизни, когда наутро мне предстояло уехать из города, чтобы провести очередной субботне-воскресный семинар, Бонни накануне вечером всякий раз спрашивала, во сколько я собираюсь встать. Потом – когда мой самолет. Затем, произведя мысленно какие-то подсчеты, предупреждала, что у меня будет в запасе мало времени и я рискую опоздать. И считала, что таким образом оказывает мне поддержку. Однако для меня все выглядело как раз наоборот. Я сердился и обижался. До этого я уже четырнадцать лет колесил по всему свету, читая свои лекции, и ни разу не опоздал на самолет.

А утром, перед тем как мне выйти из дому, она буквально засыпала меня градом вопросов: «Ты не забыл билет? Бумажник при тебе? У тебя достаточно денег? Ты положил в чемодан носки? Ты уже знаешь, где остановишься?» Ей казалось, что она выражает мне свою любовь, а я злился. И в один прекрасный день все-таки сказал ей, что я ценю ее добрые намерения, однако не люблю, чтобы меня опекали, как малое дитя.

Я заметил, что если ей хочется опекать меня, то эта опека, чтобы стать приемлемой для меня, должна выражаться в безоговорочной любви и доверии. Я сказал: «Если я опоздаю на самолет, не надо мне потом выговаривать: а ведь я тебя предупреждала. Поверь в то, что я сам усвою этот урок и в дальнейшем буду поступать соответственно. Если я забуду свою зубную щетку или бритвенный прибор, пусть это будет на моей совести. Не говори мне об этом, когда я позвоню». Когда Бонни поняла то, чего хочу я, и поставила себя на мое место, ей стало легче оказывать мне поддержку.

ИСТОРИЯ ОДНОГО УСПЕХА

Как-то раз, направляясь в Швецию на семинар по проблемам семейных взаимоотношений, я позвонил из Нью-Йорка в Калифорнию Бонни, чтобы сообщить, что забыл дома паспорт. Ее реакция была поистине прекрасна и продиктована настоящей любовью. Жена не стала «пилить» меня за безответственность. Вместо этого она рассмеялась и воскликнула: «О Господи, Джон, ты вечно с приключениями! И что же ты теперь собираешься делать?»

Я попросил ее переслать по факсу мой паспорт в шведское консульство, и проблема была исчерпана. Моя жена действовала оперативно и толково. Она ни разу не опустилась до того, чтобы упрекнуть меня за халатность. Она даже была горда, что мне так быстро удалось выпутаться из трудного положения.

О ПОЛЬЗЕ НЕКОТОРЫХ НЕБОЛЬШИХ ИЗМЕНЕНИЙ

Однажды я обратил внимание на то, что, когда кто-то из детей просил меня что-нибудь сделать, я обычно отвечал: «Нет проблем». В моем понимании это означало, что мне будет очень приятно выполнить просьбу. И вот как-то раз моя падчерица Джули спросила: «А почему ты всегда говоришь „нет проблем“?» И я не нашелся, что ответить. Поразмыслив, я осознал, что речь идет об очередном проявлении глубоко укоренившихся марсианских привычек. А поняв это, избрал другую форму ответа на просьбы: «С удовольствием». Эта фраза выражала то, что я, собственно, и вкладывал в свой ответ, и, несомненно, моя дочь-венерианка, услышав ее, в гораздо большей степени ощущала, что ее любят.

Этот пример может послужить как бы символом секрета обогащения взаимоотношений. Вполне возможно, не изменяя себе в главном, пойти на какие-то небольшие уступки. В этом и заключался секрет успеха марсиан и венерианок. Никому из них не хотелось приносить в жертву свою исконную природу, свою сущность, однако они с готовностью вносили и принимали различные мелкие изменения в своем общении. Они узнали, что отношения могут значительно обогатиться, улучшиться даже от такой, казалось бы, малозначительной вещи, как отказ от использования какого-либо слова или выражения.

Важно здесь вот что: небольшие уступки могут весьма благоприятно отразиться на взаимоотношениях. Крупные изменения обычно требуют, чтобы мы до некоторой степени подавили свое "я". А в таких вещах нет ничего хорошего.

Сказать что-нибудь ободрительное подруге, прежде чем забраться в пещеру, – это ведь так немного, и от мужчины вовсе не требуется изменять свою природу. Для того чтобы согласиться на данное незначительное изменение в привычном ходе вещей, мужчина должен понять, что женщине действительно необходимо получить такой обнадеживающий сигнал, особенно если он не хочет, чтобы она беспокоилась за него. Не понимая же разницы между мужским и женским восприятием, он не догадается, почему его внезапное молчание вызывает у партнерши такое беспокойство. Однако улыбка, жест, доброе слово могут исправить положение.

Незнание этой разницы может привести к тому, что, видя партнершу расстроенной из-за его намерения скрыться в пещере, мужчина останется снаружи и постарается утешить любимую. Это большая ошибка. Отказавшись от посещения пещеры (и тем самым изменив своей натуре), он становится раздражительным, чрезмерно обидчивым, слабым, пассивным, может начать офызаться, лгать. И, что хуже всего, мужчина сам не знает, отчего сделался таким.

Когда женщина расстраивается по поводу отбытия партнера в пещеру, он, вместо того чтобы отказаться от своего намерения, может что-то слегка изменить – и все станет гораздо проще. При этом ему вовсе не нужно ни отмахиваться от собственной реально существующей потребности, ни наступать на горло своей мужской натуре.

КАК ДАТЬ ВЕНЕРИАНКЕ ПОЧУВСТВОВАТЬ СВОЮ ПОДДЕРЖКУ

Мы уже беседовали о том, что своим уходом в пещеру или молчанием мужчина говорит: «Мне требуется некоторое время, чтобы обдумать эту проблему, поэтому, пожалуйста, пока что не заговаривай со мной. Я вернусь». И при этом не понимает, что женщине вполне может почудиться совсем иное: «Я не люблю тебя, у меня не хватает терпения выслушивать твою болтовню,

я ухожу и никогда не вернусь!» Чтобы избежать этого и сообщить ей все, что нужно, он должен научиться произносить два волшебных слова: «Я вернусь».

Когда мужчина собрался уйти в свое любимое убежище, на его партнершу очень хорошо подействует, если он скажет вслух: «Мне требуется некоторое время, чтобы обдумать эту проблему, но я вернусь» или: «Мне нужно немного побыть одному. Я вернусь». Просто поразительно, какой магический эффект производят эти, в общем-то самые обыкновенные слова: «Я вернусь».

Женщины высоко ценят этот обнадеживающий сигнал. Поняв, до какой степени женщине важно его получить, мужчина не забудет его в нужный момент.

Если женщина в детстве ощущала себя покинутой, -отец, скажем, игнорировал ее или ее мать, то, став взрослой, она будет особенно чувствительна к малейшим проявлениям пренебрежения. Поэтому ее никогда не следует осуждать за ее потребность получать вышеупомянутые ободрительные сигналы. Точно так же не следует осуждать и мужчину за его потребность время от времени уединяться в своей пещере.

Не следует осуждать женщину за ее потребность получать ободряющие сигналы, как не следует осуждать и мужчину за его потребность уединяться время от времени в своей пещере.

Если же женщина не столь отягощена печальным прошлым и если она понимает потребность мужчины бывать в пещере, упомянутые сигналы ей не столь необходимы.

Помню, как-то раз, когда я говорил об этом на семинаре, одна из присутствовавших женщин возразила: «На меня очень тяжело действует молчание мужа, но я никогда в детстве не ощущала себя заброшенной, лишенной любви и внимания. Отец никогда не допускал такого и в отношениях с матерью. Даже когда они разошлись, все было сделано по-доброму».

И тут женщина рассмеялась. Она поняла, как ее одурачили. Потом заплакала. Конечно же, ее мать ощущала себя покинутой. И она сама тоже. Ведь ее родители развелись! И подобно родителям, она считала и утверждала, что у них все хорошо.

В том возрасте, когда люди наиболее склонны к разводу, обнадеживающие сигналы, подаваемые мужчиной, приобретают еще большую важность. Но не только мужчина может поддержать женщину, внеся в их жизнь кое-какие незначительные изменения. Женщина должна делать то же самое.

КАК ОБЩАТЬСЯ БЕЗ УПРЕКОВ И ОБИД

Когда женщина заговаривает о своих чувствах (особенно если она расстроена и делится какой-либо проблемой), мужчина ощущает, что на него нападают, его упрекают. Не понимая, до какой степени различны мужчины и женщины, он без особого восторга воспринимает свою роль объекта ее излияний и даже не подозревает, насколько ей необходимо обсудить с ним все свои чувства до единого.

Мужчина ошибочно полагает, что партнерша рассказывает ему все это, поскольку считает его виновным в чем-то и хочет упрекнуть. Она расстроена, но говорит с ним: значит, думает он, она расстроена из-за меня. Она жалуется, а ему слышится горький укор. Многие мужчины не понимают этой (чисто венерианской) потребности поделиться своими переживаниями с близким человеком.

Разобравшись в различиях между марсианами и венерианками и как следует попрактиковавшись, женщина может научиться выражать свои чувства так, чтобы это не звучало упреком. Чтобы уверить мужчину в том, что ни о каких укорах и речи нет, она может, например, время от времени прерывать свое повествование, чтобы сказать мужчине, как она ценит его внимание к своим словам.

Вот несколько комментариев, которые могут пригодиться в подобной ситуации:

+"Я так рада, что могу поговорить об этом". +"Как же приятно, что можно поговорить об этом!"

+"Я испытываю такое облегчение, что могу поговорить об этом".

+"Я так рада, что могу поплакаться тебе. Мне от этого гораздо легче".

+"Ну вот, я выговорилась, и мне стало лучше. Спасибо тебе".

Эта маленькая корректировка абсолютно меняет дело.

А вот еще подсказка. Описывая свои проблемы, женщина может поддержать партнера, сказав, как высоко она ценит все, что он делает, дабы облегчить и сделать более полнокровной ее жизнь. Например, сетуя на рабочие проблемы, она, как бы между прочим, замечает: «Как хорошо, что ты есть у меня! Как хорошо прийти домой, где ты ждешь меня!» Говоря о домашних заботах, почему бы не упомянуть о том, как быстро и хорошо починил он забор. Обсуждая финансовые дела, можно сказать: «Ты столько работаешь, чтобы у нас было все, что нужно!» Жалуясь на проделки детей, весьма кстати подчеркнуть: «Как все-таки хорошо, что я могу во всем рассчитывать на твою помощь!»

ОТВЕТСТВЕННОСТЬ – ПОПОЛАМ

Для нормального, хорошего общения требуется участие обеих сторон. Мужчина должен запомнить, что перечисление проблем вовсе не означает упрека в его адрес и что партнерша обычно заговаривает о них просто, чтобы разрядиться, чтобы полегчало на душе. А женщина, в свою очередь, должна постараться сквозь свои жалобы донести до партнера, как она любит и ценит его.

Как раз, когда я писал эту главу, вошла моя жена и спросила, как продвигается работа.

– Глава почти готова, – ответил я. – А как прошел день у тебя?

– Ужасно много дел, – вздохнула она. – Сегодня мы с тобой почти не виделись.

Прежде я бы тут же ощетинился и напомнил Бонни, сколько времени мы проводим вместе, или принялся бы доказывать, как важно закончить книгу вовремя. И то, и другое неизбежно накалило бы атмосферу.

Но теперь, уже сознавая существующие между нами различия, я сообразил, что ей нужны не оправдания и объяснения, а одобрение и понимание. И поэтому сказал:

– Ты права, у нас обоих сегодня дел под завязку. Сядь-ка ко мне на колени, дай я обниму тебя. День был такой длинный!

Потом жена произнесла:

– Ты у меня молодец.

Мне очень нужна была эта оценка, чтобы почувствовать, что я именно такой, какой ей нужен. Затем Бонни пожаловалась, что весь день разрывалась на части и ужасно устала. Она говорила несколько минут, потом умолкла. Во время этой паузы я предложил ей пригласить няню к ребенку, чтобы жена смогла отдохнуть и поразмышлять до обеда.

–Ты правда собираешься пригласить няню?-встрепенулась она. – Было бы чудесно. Спасибо!

Это была еще одна оценка, знак принятия меня таким, каков я есть, и она помогла мне ощущать себя достойным партнером, несмотря на то что моя спутница жизни устала, измотана.

Женщины не задумываются об оценках: по их мнению, мужчина знает, как дороги ей его внимание и готовность выслушать. Но он и не догадывается. Поэтому, когда она говорит о проблемах, ему требуется подтверждение того, что его все-таки любят и ценят.

Проблемы приводят мужчину в дурное расположение духа, если только он сам не занят их решением. Так или иначе выразив, что ценит его, женщина может помочь партнеру понять, что выслушать – просто выслушать – это тоже поддержка.

Женщине совершенно ни к чему подавлять свои чувства или даже менять их ради того, чтобы поддержать партнера. Но ей следует выражать их так, чтобы он не почувствовал себя объектом нападения, обвинений и упреков. С помощью незначительных изменений можно добиться больших результатов.

ЧЕТЫРЕ ВОЛШЕБНЫХ СЛОВА ДЛЯ ПОДДЕРЖКИ

Четыре волшебных слова, способных поддержать мужчину, – «Это не твоя вина». Рассказывая о своих переживаниях, женщина может выразить ему свою поддержку, сделав паузу в изложении событий и сказав: «Я так благодарна тебе за то, что ты слушаешь меня! А если то, что я говорю, кажется тебе упреком или обвинением в твой адрес, то знай, у меня даже в мыслях не

было ничего подобного. Это не твоя вина».

Женщина может научиться быть чуткой к своему собеседнику, когда поймет, что, слыша о многочисленных проблемах, он воспринимает это как свое собственное поражение.

Как раз на днях мне позвонила сестра и принялась рассказывать о своих текущих проблемах. А я все время старался помнить главное: чтобы поддержать ее, мне не следует предлагать ей каких бы то ни было решений. Сестре просто требовался слушатель. Минут десять я не прерывал ее, лишь иногда вставляя: «Мда», «Ничего себе» или «Неужели?». Потом сестра сказала: «Ну хорошо, Джон, спасибо тебе. Сейчас мне гораздо легче».

Сестру было легко слушать оттого, что я знал: она не упрекает меня. Кого-то другого – да, но не меня. Мне приходится гораздо труднее, когда я вижу расстроенной свою жену: ведь в такой ситуации куда проще почувствовать, что упрекают именно меня. Однако, когда Бонни какой-нибудь одобрительной фразой поощряет мое внимание к своим словам, мне становится намного легче слушать.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВАМ ХОЧЕТСЯ «ПОПИЛИТЬ»

Уверения типа «Это не твоя вина» или «Я вовсе не упрекаю тебя» действуют лишь до тех пор, пока женщина действительно воздерживается от упреков, обвинений или неодобрения. Если же она собралась нападать, тогда лучше ей поделиться своими чувствами с кем-нибудь еще. Или просто подождать, пока пройдет ее агрессивное настроение, и лишь тогда возобновить разговор на более дружеских нотах. Еще один вариант: излить свои переживания тому, на кого она не держит зла и кто способен предоставить ей необходимую поддержку. И тогда позже, снова настроившись на волну любви и прощения, женщина сумеет рассказать партнеру о своих чувствах более успешно. В главе одиннадцатой мы рассмотрим подробно, как поступить, если это окажется затруднительным.

КАК СЛУШАТЬ, НЕ ОБИЖАЯСЬ

Когда женщина невинно распространяется о своих проблемах, мужчина частенько обижается на нее за попытку осудить его. Это очень плохо сказывается на их взаимоотношениях, потому что блокирует общение.

Представьте себе, что женщина говорит: «Мы все время только работаем, работаем и работаем. В нашей жизни больше нет ни радости, ни развлечений. Ты стал таким серьезным, что просто мочи нет». Мужчине ничего не стоит почувствовать себя объектом укоров.

А если это так, то я предлагаю в подобной ситуации не набрасываться на партнершу с ответными упреками и не говорить: «По-моему, ты упрекаешь меня».

Вместо этого, мне кажется, лучше было бы произнести: «Мне неприятно, когда ты говоришь, что я стал излишне серьезным. Не хочешь ли ты сказать, что я один виноват в том, что мы перестали развлекаться?»

Или: «Мне обидно, когда ты говоришь, что я стал чересчур серьезным и что из-за этого мы не развлекаемся. Ты хочешь сказать, что это моя вина?»

Кроме того, можно дать ей путь к отступлению, сказав: «Похоже, ты считаешь меня виноватым в том, что мы так много работаем. Это действительно так?» Или: «Когда ты говоришь, что вот, дескать, мы больше не развлекаемся и я стал ужасно серьезным, у меня такое ощущение, что ты возлагаешь всю вину на меня. Это так?»

Все эти ответы выдержаны в уважительном тоне и дают женщине шанс взять назад любой из упреков, которые ощутил партнер в ее словах. Когда она завершит: «Нет-нет, я не считаю, что виноват ты один», возможно, ему станет легче.

Другой, весьма полезный метод – не забывать, что женщина всегда имеет право на то, чтобы расстроиться и попереживать, и что, выйдя из этого состояния, испытывает огромное облегчение. Знание этого позволяет мне расслабляться и помнить, что научись я слушать, не принимая ничего на свой счет, то, партнерша, когда ей захочется пожаловаться, оценит меня по достоинству. И даже если она и правда в чем-то упрекала меня, то в дальнейшем не.будет настаивать на этом.

ИСКУССТВО СЛУШАТЬ

Когда мужчина научился слушать и правильно истолковывать чувства женщины, партнерам становится гораздо легче общаться. Как и любое искусство, слушание требует практики. Каждый день, вернувшись домой, я, как правило, тут же разыскиваю Бонни и спрашиваю, как прошел у нее день. Так я практикуюсь в искусстве слушать.

Если она расстроена или у нее выдался чересчур трудный день, я поначалу обычно чувствую себя в этом виновным, а потому достойным порицания. И самое главное тут – не принимать сказанное на свой счет, стараться понимать жену правильно. Я делаю это, постоянно напоминая себе, что мы говорим на разных языках. Если я продолжаю спрашивать: «А еще что случилось?», выясняется, что проблем, беспокоящих ее, целая куча. Постепенно мне становится ясно, что я не единственный, кто несет ответственность за переживания Бонни. Через некоторое время, когда она начинает испытывать благодарность за то, что я слушаю (даже если я и сам частично повинен в ее проблемах), жена становится прежней: любящей, терпимой, склонной прощать.

Хотя искусство слушать является важным, мужчина иногда бывает слишком обижен или подавлен, чтобы «перевести» про себя слова подруги. В такие моменты ему лучше даже и не пытаться слушать, а вместо этого доброжелательно сказать: «Сейчас у меня неподходящий момент. Давай поговорим позже».

Иногда мужчина не понимает, что не готов в данный момент выслушать женщину. Если от ее откровений ему становится очень уж не по себе, значит, ей не следует продолжать: чем дальше, тем хуже. А это не пойдет на пользу никому из партнеров. Вот тут можно спокойно и уважительно произнести: «Мне действительно хочется послушать тебя, но именно сейчас мне очень трудно это сделать. Думаю, мне понадобится некоторое время, чтобы обдумать то, что ты сказала».

По мере того как мы с Бонни учились общаться друг с другом с уважением к нашим различиям и с пониманием нужд партнера, наша совместная жизнь становилась все легче. Точно такие же перемены я замечал на примерах многих тысяч людей, и семейных, и холостяков. Отношения расцветают, когда общение отражает как готовность понять и принять партнера, так и уважение к тому, чем он отличается от тебя самого.

Если между вами возникло недоразумение, помните, что мужчины и женщины говорят на разных языках; дайте себе время, чтобы перевести на свой язык то, что ваш партнер на самом деле имеет в виду или хочет сказать. Безусловно, в этом нужно долго и много практиковаться, но, честное слово, дело того стоит.

ГЛАВА 6

О СХОДСТВЕ МЕЖДУ МУЖЧИНОЙ И РЕЗИНОВОЙ ПОДТЯЖКОЙ

Мужчины похожи на те эластичные резиновые ленты, что используются для подтяжек. Временами и те, и другие оттягиваются, и довольно далеко, но потом возвращаются на привычное место. Резиновая подтяжка – идеальная метафора для понимания циклического характера личной жизни мужчины. Цикл этот включает три этапа: так называемые прилегание, оттягивание и возвращение.

Любя свою партнершу, мужчина периодически испытывает потребность как бы отойти, отдалиться от нее, чтобы, вернувшись, стать еще ближе.

Большинство женщин удивляются, обнаружив, что, даже любя свою партнершу, мужчина периодически испытывает потребность как бы отойти, отдалиться от нее, чтобы потом, вернувшись, стать еще ближе. Мужчины ощущают эту потребность инстинктивно. Данный цикл не зависит от их волевого решения или выбора. Это просто происходит, и тут уж ничего не поделаешь. Это не его и не ее вина. «Оттяжки» – естественный цикл.

Женщины неверно истолковывают эти «оттяжки», потому что сами они обычно отдаляются от партнера по совсем иным причинам. Если женщина не верит, что он понимает ее чувства, если он обидел ее и она не хочет, чтобы это произошло снова, или когда он, совершив ту или иную ошибку, заставил ее разочароваться в себе.

Конечно, и мужчина может отдалиться от партнерши по тем же самым причинам, однако он делает это, и когда она абсолютно ничем перед ним не провинилась. Да, он любит ее, да, доверяет – и внезапно «оттягивается». А затем, как резиновая подтяжка, снова вернется на место, и опять-таки сам, без всякого участия подруги.

Мужчина «оттягивается», чтобы удовлетворить свою потребность в независимости и самостоятельности. Вот он как бы отскочил в сторону, кажется, ушел так далеко, что не вернуть, – и вдруг снова здесь. Полностью отдалившись от партнерши, он неожиданно начинает испытывать жгучую потребность вновь ощутить ее любовь и заботу. Это автоматически еще больше подталкивает его на то, чтобы отдавать ей свою любовь и получать от нее ту, которая нужна ему. Вернувшись, мужчина снова подключается к их отношениям на том самом уровне, с которого «оттянулся». Ему не требуется времени на то, чтобы заново сблизиться с партнершей.

ЧТО КАЖДАЯ ЖЕНЩИНА ДОЛЖНА ЗНАТЬ О МУЖЧИНАХ

Эта мужская особенность, будучи правильно понята женщиной, обогащает отношения. А в случае неправильного восприятия создает никому не нужные проблемы. Давайте рассмотрим пример.

Мэгги была встревожена, обеспокоена и растеряна. Они с Джеффом встречались уже полгода. Все было так романтично. И вдруг, безо всякой видимой причины, он начал эмоционально отдаляться от нее. Мэгги не могла понять, что происходит. "То он такой

внимательный, – рассказывала она мне, – а то вдруг не желает даже разговаривать со мной. Уж как только я ни старалась вернуть его, но, похоже, лишь еще больше испортила все дело. Он стал совсем чужим. Я не понимаю, что я сделала не так. Неужели я такая отвратительная?"

Когда Джефф отдалился, Мэгги приняла это на свой личный счет. Это обычная реакция женщин. Решив, будто она сделала что-то не так, начала упрекать себя. Ей очень хотелось, «чтобы все опять было хорошо», но чем больше она старалась опять сблизиться с Джеффом, тем больше тот отдалялся.

Посещение моего семинара подействовало на Мэгги в высшей степени благотворно. Ее тревога и растерянность не замедлили исчезнуть. И – что еще более важно – женщина перестала «грызть» себя. Она поняла, что в «оттяжке» Джеффа ее вины нет. А кроме того, узнала о причинах его отдаления и о том, как следует себя вести в этой ситуации. Спустя несколько месяцев, во время другого семинара, Джефф поблагодарил меня за то, что мне удалось во время занятий дать Мэгги нужные объяснения. Он сказал, что теперь они официально помолвлены и собираются пожениться. Мэгги открыла для себя тайну, известную лишь немногим женщинам.

Она поняла, что, пытаясь во время «оттяжки» Джеффа, так сказать, последовать за ним, чтобы избежать отдаления, на самом деле не давала ему достичь крайней точки этого отдаления, после которой он одним прыжком вернулся бы к ней. Стремясь сохранить прежнюю дистанцию, Мэгги лишала его возможности ощутить, что нужна ему и что он хочет быть с ней. И еще она поняла, что поступала точно так же и раньше, в отношениях с другими мужчинами. Сама того не осознавая, нарушала важный цикл. Желая сохранить близость, она своим поведением препятствовала его возвращению.

МУЖЧИНАМ СВОЙСТВЕННО ВНЕЗАПНО МЕНЯТЬСЯ

Мужчина, лишенный возможности «оттянуться», лишается и возможности ощутить страстное желание оказаться рядом с партнершей. Крайне важно, чтобы женщины поняли: чем больше «гонишься» за любимым в это время, стараясь сохранить минимальную дистанцию, тем сильнее он стремится отдалиться. Ведь ему нужно «оттянуться» до максимума, иначе он просто не сможет почувствовать, как ему нужна любовь.

На семинарах я иллюстрирую это свойство мужской натуры при помощи широкой резиновой ленты. Представьте себе, что вы держите в руках такую ленту. А теперь начинайте оттяги-

вать ее вправо. Мою ленту можно оттянуть дюймов на двенадцать. Когда максимум достигнут, ленте остается лишь вернуться в прежнее состояние. И она делает это резким и сильным движением.

Вот так же и мужчина, отдалившись на максимальное расстояние, возвращается назад, исполненный новых сил и чувств. Достигнув своих «двенадцати дюймов», он начинает меняться. Тот же самый человек, который, казалось, не испытывал ни теплых чувств, ни какого бы то ни было интереса к своей партнерше (во время «оттяжки»), внезапно не может жить без нее. Он снова ощущает потребность сближения. Он обретает новую энергию, потому что в мужчине снова вспыхнуло желание любить и быть любимым.

Это обычно приводит партнершу в смятение, потому что когда инициатором отдаления по какой-либо причине бывает сама женщина, ей трудно сразу вернуться к прежнему уровню отношений: для этого требуется время. Если она не понимает, что мужчины в этом плане совершенно другие, она, скорее всего, не поверит в его внезапное желание заново сблизиться и оттолкнет партнера.

Мужчинам также следует иметь в виду это различие. Прежде чем снова открыться душой навстречу неожиданно вернувшемуся партнеру, женщина должна повременить, поговорить с ним, чтобы связать оборванные нити, некогда связывавшие их. Этот период, так сказать, привыкания заново может оказаться очень даже неплох, когда мужчина понимает, что женщине нужно больше времени для возвращения на прежний уровень отношений. Особенно если, «оттягиваясь», он чем-то обидел ее. Но когда партнер этого не осознает, то сгорает от нетерпения, потому что готовности к продолжению отношений, на каком бы уровне близости они не находились до его «оттяжки», он достигает как бы одним прыжком, в отличие от женщины.

ПОЧЕМУ МУЖЧИНЫ «ОТТЯГИВАЮТСЯ»

В мужчине автоматически чередуются две потребности: то близости, то независимости.

Мужчина начинает испытывать тягу к самостоятельности и независимости после того, как удовлетворил свою потребность любви и близости с партнершей. И начинает «оттягиваться», а она автоматически – паниковать. Поскольку не понимает, что, «оттянувшись» до максимума и насытившись свободой, он снова – страстно и вдруг – захочет сближения. Так и чередуются в мужчине эти две потребности: то близости, то независимости.

Вернемся к нашему примеру. В начале своих отношений с Мэгги Джефф был полон энергии и желания. Его резиновая лента была как следует натянута. Ему хотелось произвести впечатление на подругу, что-то делать для нее, доставлять удовольствие, стать как

можно ближе. Это Джеффу удавалось, и Мэгги тоже стремилась к своему парню. Она открыла ему душу, сердце; их отношения продвигались все дальше и дальше и наконец перешли в полную близость. Джефф был в восторге. Но вскоре что-то изменилось.

Представьте себе, что происходит с резиновой лентой. Натяжение исчезло, а с ним – сила и энергия. Абсолютная неподвижность. То же самое происходит после удовлетворения желания интимной близости, сжигавшего мужчину.

Ему хорошо, он счастлив – но тем не менее что-то внутри у него начинает меняться. Мужчина испытывает все более настоятельную потребность отдалиться. Временно утолив желание любви и близости, он жаждет независимости, хочет принадлежать только себе. Слишком долго он зависел от другого человека. Он может ощущать эту чрезмерную зависимость, а может – и нет, и тогда сам не понимает, почему ему так хочется «оттянуться».

ПОЧЕМУ ЖЕНЩИНЫ ПАНИКУЮТ

Поскольку Джефф инстинктивно отдаляется, ничего не объяснив Мэгги (или себе самому), она, естественно, ударяется в панику. Бросается вслед за любимым. Упрекает себя, что каким-то неверным шагом оттолкнула его. Считает, будто он ждет именно от нее первого шага к восстановлению близости. Она боится, что он больше не вернется.

А вдобавок – и это усугубляет положение – Мэгги чувствует себя бессильной вернуть его,

потому что не знает, в чем ее вина. Ей неизвестно, что Джефф просто находится на очередной стадии своего цикла. Она задает ему вопросы, но не получает четкого ответа: Джефф не желает заводить разговор на эту тему и отдаляется все больше и больше.

ОТЧЕГО МУЖЧИНЫ И ЖЕНЩИНЫ СОМНЕВАЮТСЯ В СВОЕЙ ЛЮБВИ

Не понимая сути упомянутого цикла, мужчины и женщины начинают сомневаться в своей любви. Не ведая, что сама мешает Джеффу ощутить былую страсть, Мэгги однозначно решила, что он больше не любит ее. А Джефф, не имея возможности «оттянуться», никак не мог достичь другой крайней точки амплитуды – горячего желания быть рядом с Мэгги. И, само собой, решил, что не любит ее больше.

Но она научилась отпускать от себя Джеффа – и он вернулся. Всякий раз, когда он «оттягивался», она старалась сдерживать свое желание ринуться за ним и верить, что все у них будет хорошо. И Джефф всякий раз возвращался.

Чем крепче Мэгги верила, тем легче ей было не впадать в панику. Когда Джефф отдалялся, она больше не пыталась бежать за ним и даже не думала, будто что-то не так. И чем больше она принимала эту часть мужской натуры своего партнера, тем скорее тот возвращался. А Джефф, разобравшись в том, что его чувства и потребности имеют свойство меняться, стал больше доверять своей любви, сделался более ответственным. Секрет успеха Мэгги и Джеффа заключается в следующем: они поняли и приняли тот факт, что у мужчин много общего с резиновой подтяжкой.

МУЖЧИНА СДЕЛАЛ ОДНО, А ЖЕНЩИНА ПОНЯЛА ДРУГОЕ

Женщина, не понимающая, что мужчины имеют определенное сходство с упомянутым предметом, сплошь и рядом неверно истолковывает их реакцию. Самый частый повод для недоразумения: она произносит: «Давай поговорим», а он тут же эмоционально отдаляется.

Именно тогда, когда она стремится к открытости, душевной близости, ему хочется «оттянуться». Обычно мне приходится выслушивать такие вот жалобы: «Каждый раз, как я пытаюсь поговорить с ним, он уходит в себя. У меня такое ощущение, словно я вообще для него не существую». То есть женщина делает неправильный вывод, что ее партнеру вообще никогда не хочется говорить с ней.

Аналогия, проведенная мною между мужчиной и резиновой лентой, объясняет, что даже очень любящий свою подругу мужчина может вдруг взять и «оттянуться». И делает он это отнюдь не потому, что не желает говорить с ней. Просто ему нужно некоторое время побыть наедине с собой, отвечая только за самого себя и ни за кого больше. А возвратившись, он вполне способен поддерживать разговор.

Мужчина до определенной степени теряет себя в контакте с партнершей.

Мужчина до определенной степени теряет себя в контакте с партнершей. Воспринимая ее проблемы, желания и эмоции, он как бы перестает ощущать самого себя, свое "я". «Оттяжки» позволяют ему восстановить границы своего "я" и удовлетворить потребность в независимости.

Разные люди говорят об этих «оттяжках» разными словами. Общим для всех является одно: желание на время отключиться, побыть одному. Независимо от того, в каких выражениях мужчина описывает свое ощущение, «оттягиваясь», он удовлетворяет важную потребность немного позаботиться о самом себе.

Так же, как мы не решаем волевым путем, быть нам голодными или нет, мужчина не решает, «оттянуться» ему или нет. Это просто инстинктивная потребность. Он вдруг начинает тосковать по самостоятельности и отдаляется. Понимая этот процесс, женщина может правильно воспринимать «оттяжки» своего партнера.

ПОЧЕМУ МУЖЧИНА «ОТТЯГИВАЕТСЯ», КОГДА ЖЕНЩИНА ПРИБЛИЖАЕТСЯ

По мнению многих женщин, мужчина имеет тенденцию отдаляться именно тогда, когда его партнерше хочется сблизиться и поговорить. Это происходит по двум причинам.

1. Женщина инстинктивно чувствует, что мужчина начал отдаляться, и именно в этот момент пытается восстановить былую близость приглашением: «Давай поговорим». А поскольку он продолжает отдаляться, она ошибочно заключает, что он не желает разговаривать вообще или что ему на нее наплевать.

2. Когда женщина открывает навстречу мужчине всю душу и делится своими самыми глубокими, самыми интимными чувствами, это может как бы включить в мужчине потребность отдалиться. Когда близость достигла определенного уровня, раздается тревожный сигнал, извещающий его, что пора сбалансировать это положение и «оттянуться». Бывает в самые интимные моменты мужчину вдруг обуревает потребность ощутить себя независимым, и он отдаляется.

«Оттяжки» партнера сбивают женщину с толку, приводят в смятение, потому что зачастую его побуждает к ним что-то из сказанного или сделанного ею. Обычно, когда женщина начинает говорить о чем-нибудь, что называется, с чувством, мужчина ощущает потребность отдалиться. Это происходит потому, что чувства сближают мужчину с партнершей, а когда он оказывается слишком близко, ему автоматически хочется «отскочить» в сторону.

И дело не в том, что ему неохота слушать про ее чувства. На другом этапе своего цикла, когда он сам хочет сближения, те же самые чувства (которые, возможно, в свое время заставили его «оттянуться») подтолкнут его к партнерше. Его заставляет отдалиться не то, что она говорит, а момент, выбранный ею для разговора.

КОГДА СЛЕДУЕТ ГОВОРИТЬ С МУЖЧИНОЙ

Когда мужчина собрался «оттянуться», это совершенно неподходящий момент для разговора или сближения. Дайте ему возможность отдалиться, отпустите его. И через некоторое время он вернется, любящий, готовый поддержать вас, и будет вести себя так, словно ничего не случилось. Вот это самый подходящий момент, чтобы поговорить.

И в этот-то золотой момент, когда мужчина жаждет сближения и способен участвовать в разговоре, женщины как раз и не идут на контакт. Обычно это происходит по трем причинам:

1. Женщина боится затевать разговор, потому что, когда она пыталась сделать это, партнер «оттянулся». И теперь она считает, что ему безразличны как и ее слова, так и сама она.

2. Женщина боится, что партнер на нее в обиде, и ждет, чтобы он сам заговорил о своих чувствах. Она знает: доведись ей самой вот так вдруг отдалиться от него, прежде чем возобновить прежний уровень отношений, ей потребовалось бы обсудить произошедшее. Женщина ждет, что он заведет разговор о причине своего расстройства. А ему и нужды нет начинать такой разговор, потому что он вовсе не расстроен.

3. Женщине хочется высказать партнеру так много, что она не желает проявлять бестактность и с места в карьер начинать говорить. Вместо того чтобы поведать о своих собственных мыслях и чувствах, она из соображений учтивости совершенно не к месту принимается расспрашивать мужчину о ело мыслях и чувствах. А когда ему нечего сказать, делает ошибочный вывод, что он не хочет разговаривать с ней.

Плодом всех этих ложных представлений о том, почему мужчина уклоняется от участия в разговоре, является разочарование, испытываемое женщиной.

КАК ЗАСТАВИТЬ МУЖЧИНУ ГОВОРИТЬ

Когда женщина испытывает потребность поговорить или сблизиться с партнером, ей следует самой начать разговор, а не ждать, что это сделает он. Чтобы беседа завязалась, она должна начать первой, даже если мужчине особенно и нечего ответить. А он, ощутив ее благодарность за проявленное внимание, тоже в конце концов разговорится.

Вполне возможно, что и мужчина не против и даже сам хочет поговорить с любимой, но поначалу растерян: что сказать. Вот чего женщины не знают о марсианах: для начала разговора им нужна причина. Они не разговаривают просто так, чтобы поболтать. Но стоит женщине произнести несколько фраз, мужчина мало-помалу откроется навстречу ее словам и скажет о своем

отношении к услышанному.

Например, если она говорит о том, что ей пришлось сделать и какие проблемы решить в течение дня, он может поведать о своих делах и проблемах, и они поймут друг друга. Если она делится своими чувствами к детям, он может сказать о своем отношении к ним. Когда женщина говорит с открытой душой и мужчина не ощущает, что на него давят или его «пилят», то постепенно и сам раскроется навстречу.

КАК ЖЕНЩИНЫ ВТЯГИВАЮТ МУЖЧИН В РАЗГОВОР

Делясь своими мыслями, женщина стимулирует мужчину к участию в разговоре. Но как только он чувствует, что на него давят, требуя заговорить, все его мысли разбегаются. Ему нечего сказать. А если даже и есть, то под давлением не скажет.

Мужчина переживает нелегкий момент, когда женщина принуждает его говорить. А она, сама того не зная, отвращает партнера своими расспросами. Особенно когда тот не испытывает такой потребности. Женщина ошибочно полагает, что мужчине так же, как и ей, «требуется выговариваться», а значит, он «должен» это сделать. Она забывает, что он марсианин и потому у него нет потребности говорить так много.

Более того, она считает, что, раз он не говорит, значит, не любит ее. Оттолкнуть мужчину за то, что тот молчит, равносильно подтверждению того, что ему нечего сказать. Мужчине нужна уверенность: его принимают таким, какой он есть, и тогда он сам постепенно открывается навстречу подруге. А когда партнерша старается заставить его говорить или упрекает за «оттяжку», этой уверенности он не чувствует.

Мужчине, которому необходимо отдалиться, прежде чем он научится делиться своими чувствами и открываться навстречу чувствам подруги, нужно очень и очень много слушать ее. Он нуждается в ее благодарности за это, а в результате и сам начнет говорить больше.

КАК ЗАВЯЗАТЬ РАЗГОВОР С МУЖЧИНОЙ

Чем больше женщина втягивает мужчину в разговор, тем сильнее он сопротивляется. Стараться заставить его заговорить – это не самый лучший метод, особенно если партнер в «оттяжке». Вместо того чтобы задаваться вопросом: «Как мне разговорить его?», женщине следовало бы спросить себя: «Как мне достичь большей близости, более тесного контакта с ним?»

Если у женщины есть потребность больше общаться с партнером (а она есть у преобладающей части женщин), она вправе пытаться это делать, однако ясно сознавая и принимая тот факт, что временами мужчина бывает готов к участию в разговоре, а временами инстинктивно отдаляется.

Ощутив в нем эту готовность, она, вместо того чтобы задать ему два десятка вопросов или открыто понуждать к разговору, может сказать, как высоко ценит его и как благодарна ему, даже если партнер просто выслушает ее. Вначале, видимо, ей даже стоит намекнуть, что говорить ему совсем необязательно.

Как, например, это сделала Мэгги. «Джефф, ты мог бы немного послушать меня? У меня был трудный день, и мне хочется поговорить об этом. Тогда я приду в себя». Поделившись в течение пары минут наболевшим, она остановилась и заметила: «Я, правда, очень благодарна тебе за внимание к моим чувствам. Это так много значит для меня». Подобная оценка вдохновляет мужчину на еще большее внимание.

Без такого рода комментариев он может потерять интерес к тому, что говорит партнерша, так как для него «просто слушать» означает «ничего не делать». Он не понимает, насколько ценно его внимание для нее. Большинство женщин инстинктивно осознают, как важно выслушать человека. Однако надеяться, что и мужчина будет знать это без известной тренировки – значит ожидать от него в данной ситуации женского поведения. К счастью, получив от партнерши выражение благодарности за то, что слушает ее, он начинает понимать всю важность и ценность беседы и учится уважать ее.

КОГДА МУЖЧИНА НЕ ЖЕЛАЕТ ГОВОРИТЬ

Сандра и Ларри были женаты двадцать лет. В один прекрасный день Сандра потребовала развода, но Ларри хотел сохранить их брак.

«Как он может говорить о продолжении нашей семейной жизни? – возмущалась она. – Он же не любит меня. Он не испытывает ко мне никаких чувств. Когда мне нужно поговорить с ним, он всегда уходит. Он холодный и бессердечный человек. Он все двадцать лет был таким. Я не собираюсь прощать его, не собираюсь оставаться с ним. Я слишком устала от попыток пробиться сквозь его бесчувственность».

Сандра и не догадывалась, как сама породила собственные проблемы. Она винила исключительно мужа. Считала, что в течение двадцати лет делала все, чтобы у них были теплые отношения, настоящая близость и полноценное общение. А Ларри лишь противился ее усилиям.

Услышав на семинаре о сходстве между мужчинами и резиновой подтяжкой, она разрыдалась, и в ее слезах было так много готовности простить мужа за все. Сандра поняла, что «его» проблема на самом деле являлась «их» общей проблемой. И отдала себе отчет, как сама способствовала ее возникновению.

– Помню, на первом году нашей семейной жизни, – рассказывала она потом, – я была очень открытой, говорила о своих чувствах, а он уходил. И я начала думать, что он не любит меня. После того как это повторилось несколько раз, я прекратила свои попытки. Мне не хотелось снова испытать эту боль. Не зная, что в другое время Ларри был вполне способен выслушать меня, я не давала ему шанса. Я словно оделась в броню. И хотела, чтобы он первым сделал шаг мне навстречу.

ОДНОСТОРОННИЕ РАЗГОВОРЫ

Разговоры Сандры с мужем носили главным образом односторонний характер. Обычно она старалась разговорить его, задавая вопрос за вопросом. Потом, еще до того как объяснить, о чем, собственно, хочет поговорить, расстраивалась и злилась из-за односложности ответов мужа. Когда же наконец она добиралась до излияния своих чувств, они всегда были одни и те же. Ее огорчало, что Ларри такой замкнутый, малоразговорчивый, словно бы и не любит ее.

Их односторонние беседы были примерно такими. Сандра: Как у тебя прошел день? Ларри: Нормально. Сандра: Что случилось? Ларри: Все как обычно. Сандра: Какие у тебя планы на этот уик-энд? Ларри: Мне все равно. А у тебя? Сандра: Хочешь, пригласим друзей? Ларри: Не знаю... Ты не знаешь, где телепрограмма?

Сандра (расстроенно): Почему ты не разговариваешь со мной? Ларри (молчит). Сандра: Ты любишь меня? Ларри: Конечно, люблю. Я ведь женился на тебе. Сандра: Ничего себе «люблю»! Да мы уже даже перестали разговаривать. Как ты только можешь вот так сидеть и не говорить ни слова! Тебе что, на все наплевать?

В этом месте Ларри обычно вставал и шел пройтись. Вернувшись, он вел себя так, будто ничего не случилось. Сандра тоже держалась таким образом, словно у них все прекрасно, но в душе старалась загнать любовь и нежность поглубже. Внешне она была все той же любящей женой, а внутри постепенно накапливались горечь и обида. Время от времени все это вскипало, и тогда она начинала очередной односторонний разговор, допытываясь у мужа о его чувствах. И каждый раз убеждалась все больше: он не любит ее. И так целых двадцать лет, после которых Сандра решила, что больше не желает жить лишенной тепла и истинной близости.

УЧИТЬСЯ ПОДДЕРЖИВАТЬ ДРУГ ДРУГА, ОСТАВАЯСЬ ПРИ ЭТОМ САМИМИ СОБОЙ

На семинаре Сандра сказала:

– В течение двадцати лет я пыталась заставить Ларри говорить со мной. Хотела, чтобы он раскрылся, стал чувствительным, ранимым. Я не понимала, что тоскую по человеку, который своей поддержкой дал бы мне самой возможность быть такой. Я действительно нуждалась в этом. За этот уик-энд мы с мужем говорили о наших самых интимных чувствах больше, чем за все двадцать лет. Я чувствую себя такой любимой! Именно этого мне так не хватало. Я считала, что это Ларри следует стать другим. А сейчас я знаю, что и с ним, и со мной все в порядке. Мы просто не знали, как поддерживать друг друга.

Сандра всегда жаловалась на то, что Ларри не разговаривает с ней. Она убедила себя, будто его молчание делает невозможным истинную близость. На семинаре женщина научилась делиться своими чувствами, не ожидая и не требуя, чтобы муж делал то же самое. Вместо того чтобы возмущаться его молчанием, она научилась ценить и благодарно принимать это молчание. А вследствие этого и Ларри стал проявлять большую склонность выслушивать жену.

Сам же Ларри научился искусству слушать и стал практиковаться в нем, стараясь не думать, что приносит слишком большую жертву. Мужчину вполне можно научить слушать, и это дает гораздо больший эффект, чем попытки сделать его более открытым и чувствительным. Приучаясь слушать близкого и дорогого человека и ощущая его благодарность за это, он сам автоматически начнет раскрываться навстречу ему, все более нуждаясь в словесном общении с ним.

Это происходит постепенно, когда мужчина чувствует, что его ценят, ему благодарны за внимание и не держат на него обиды за малоразговорчивость. Не надо заставлять его говорить – и он естественным путем начнет это делать сам. Но сначала ему нужно ощутить, что его принимают таким, какой он есть. А уж если женщина все равно не удовлетворена тем, чего ей удалось добиться, значит, она забыла, что все мужчины – выходцы с Марса!

КОГДА МУЖЧИНА НЕ «ОТТЯГИВАЕТСЯ»

Лайза и Джим были женаты два года. Они все делали вместе и никогда не разлучались. Спустя некоторое время с Джимом начало что-то происходить: он становился все более раздражительным, пассивным, его настроение резко менялось, случались срывы.

Во время индивидуальной консультации Лайза сказала мне: «С ним стало очень тяжело. Чего я только ни делала, чтобы подбодрить мужа, но все впустую. Мне хочется, чтобы мы по-прежнему развлекались вместе – ходили в ресторан или по магазинам, на танцы и вечеринки, на пляж, путешествовали, но он ко всему равнодушен. Мы больше ничего не делаем вместе. Только смотрим телевизор, едим, спим и работаем. Я стараюсь по-прежнему любить его, но во мне копится злость. Раньше Джим был таким очаровательным, таким романтичным. А сейчас жить с ним – все равно что жить со слизняком. Я просто не знаю, что делать. А ему все до лампочки!»

Познакомившись с теорией о сходстве между мужчиной и резиновой подтяжкой и о его «колебательном цикле», Лайза и Джим поняли, что произошло. Они чересчур много времени проводили вместе. Им необходимо было почаще расставаться.

Когда мужчина слишком приблизился к женщине и не «оттягивается», у него начинает наблюдаться раздражительность, пассивность, переменчивость настроения, чрезмерная обидчивость, озлобление. Джим не умел «оттягиваться». Время, проведенное без Лайзы, порождало в его душе чувство вины. Он считал, что обязан всегда быть рядом с женой – и в делах, и в развлечениях.

Лайза тоже полагала, что они должны все делать вместе. Во время консультации я поинтересовался, что заставляло ее столько времени проводить с мужем.

Она ответила:

– Я боялась, что он огорчится, если я займусь чем-нибудь интересным без него. Как-то я поехала по магазинам одна, и он действительно расстроился.

– Я помню этот день, – вступил в разговор Джим. – Но я тогда расстроился по другой причине – у меня не выгорело одно дело и я потерял на этом некоторую сумму. Я действительно помню этот день, потому что тогда я вдруг заметил, как приятно побыть дома одному. Только я не осмеливался сказать тебе об этом, потому что думал, ты обидишься.

– А я, – заметила Лайза, – думала, что ты не хочешь, чтобы я шла куда-нибудь без тебя. Ты тогда показался мне таким далеким.

ПОБОЛЬШЕ НЕЗАВИСИМОСТИ

Понимание причин своих проблем с мужем позволило Лайзе перестать чересчур беспокоиться за него. «Оттяжки» Джима помогли ей обрести бблыпие самостоятельность и независимость. Она начала внимательнее к себе относиться. А делая то, чего хотелось ей самой, и полу-

чая необходимую поддержку от подруг, Лайза стала ощущать себя гораздо более счастливой.

Ее злость на Джима прошла, поскольку она поняла, что ожидала от него слишком многого. Пример с резиновой лентой убедил ее в том, что она сама способствовала возникновению проблемы. Лайза поняла, что Джиму необходимо почаще оставаться одному. Жертвы, на которые она шла из любви к мужу, не позволяли тому «оттянуться», чтобы вернуться затем, а, плюс ко всему, ее добровольная зависимость приучала его к пассивности.

Лайза начала развлекаться без Джима, позволяла себе то, чего ей уже давно хотелось. Однажды вечером она пошла ужинать с подругами в ресторан, затем выбралась к друзьям поиграть в карты, потом – на вечеринку с кеглями по случаю дня рождения.

ПРОСТЫЕ ЧУДЕСА

Лайзу просто поразило, как быстро изменились к лучшему ее взаимоотношения с Джимом. Он стал гораздо более внимательным к ней, заинтересованным к ее проблемам. Через пару недель он превратился в прежнего Джима. Ему снова хотелось делить с женой и дела, и развлечения; он начал строить планы совместных походов в ресторан, в кино и так далее. У него вновь появилась мотивация к более активному образу жизни.

На консультации Джим сказал:

– Я испытываю огромное облегчение. Я чувствую себя любимым... Когда Лайза приходит домой, я вижу, что она рада видеть меня. А мне приятно скучать по ней, когда ее нет рядом. Так хорошо снова испытывать какие-то чувства! А ведь я уже почти забыл, как это бывает. Раньше казалось: за что бы я ни взялся, все получается не так, как надо. Лайза вечно заставляла меня делать то одно, то другое, указывала, чем следует заняться, задавала бесконечные вопросы.

А Лайза призналась:

– Я поняла, что все время винила его за то, что мне плохо. А взяв ответственность за свое счастье на себя, почувствовала: Джим стал более живым и энергичным. Это похоже на чудо.

КОГДА НАРУШАЕТСЯ ЦИКЛ

Женщина может, сама о том не подозревая, нарушить естественный внутренний цикл своего партнера. Обычно это происходит одним из двух путей: а) она, так сказать, гонится за ним, когда он пытается «оттянуться»; б) карает его за «оттяжки».

Вот список наиболее распространенных способов, используемых женщиной, чтобы «догнать» мужчину и не дать ему «оттянуться».

СПОСОБЫ ПОГОНИ

1. Физический

Когда он начинает «оттягиваться», она направляется за ним. Он уходит в другую комнату – она идет следом. Или возьмем Лайзу и Джима: она отказывалась от своих желаний ради того, чтобы быть рядом с ним.

2. Эмоциональный

Когда он начинает «оттягиваться», она следует за ним эмоционально. Она беспокоится за него. Ей хочется помочь ему обрести хорошее настроение. Женщина жалеет мужчину. Она окружает его вниманием и заботой, которые действуют на него размягчающе.

Другой способ, каким она может эмоционально воспрепятствовать «оттяжке», – это неодобрительное отношение к потребности партнера побыть одному.

Выражая это неодобрение, женщина может эмоционально «притянуть» мужчину назад.

Еще один вариант – сделать несчастное, обиженное лицо, когда он собрался «оттянуться». Такое лицо – красноречивая мольба о поддержке, о сближении, и мужчина начинает чувствовать себя «под колпаком».

3. Психологический

Когда он начинает «оттягиваться», партнерша может воздействовать на него на психологическом уровне, задавая вопросы, внушающие ему чувство вины: «Как ты можешь так обращаться со мной?», «Что с тобой происходит?», «Неужели ты не понимаешь, как мне тяжело, ко-

гда ты вот так замыкаешься в себе?».

Другой вариант – стараться угодить ему во всем. Женщина начинает буквально угадывать его мысли и желания, старается быть безупречной во всем, чтобы ему никогда не захотелось отдалиться. Она, что называется, кладет себя к его ногам, подавляет собственное "я", дабы стать такой, какой, по ее мнению, он хочет видеть ее.

Она боится отдаления партнера, поэтому сдерживает свои истинные чувства и желания и старается не делать того, что могло бы огорчить его или вызвать недовольство.

Второй из главных способов, каким женщина по неведению может нарушить цикл партнера, – эта кара, наказание за «оттяжку». Далее перечисляются наиболее частые формы «наказания мужчины», не дающие ему возможности вернуться и раскрыться навстречу партнерше.

СПОСОБЫ НАКАЗАНИЯ

1. Физический

Когда мужчина снова начинает испытывать желание, партнерша отталкивает его, играя на его физической привязанности к себе. Она может отказать ему в интимных ласках, вообще не позволять прикасаться к себе или даже подходить близко. Может ударить его или начать бить посуду, чтобы выказать свое неудовольствие.

У мужчины, однажды наказанного за «оттяжку», на всю жизнь может остаться страх перед ними и он не позволит их себе в дальнейшем. Таким образом, его естественный цикл оказывается нарушенным. Не исключено, что это породит в нем озлобление, блокирующее желание близости. И в один прекрасный день, «оттянувшись», он просто не вернется.

2. Эмоциональный

После «оттяжки», мужчина застает партнершу несчастной и исполненной укора. Она не прощает подобного пренебрежения. Как ни старается он ублажить подругу, угодить ей – все напрасно. И тогда, чувствуя себя неспособным вывести ее из этого состояния, он опускает руки.

Когда он возвращается, она выражает свое неодобрение – словами, тоном, несчастным видом.

3. Психологический

Когда он возвращается, партнерша не желает сделать шаг навстречу и поделиться своими чувствами. Она становится холодной, всем своим видом выражает презрение.

Она перестает верить, что действительно нужна ему, и в наказание не дает ему шанса выслушать себя и снова стать «хорошим». Он возвращается к ней счастливый, а оказывается в положении пса на цепи.

Испытав на себе кару за «оттяжку», мужчина может начать бояться потерять любовь партнерши, если опять позволит себе такое. Он начинает чувствовать, что тогда будет недостоин ее любви. А если так, она больше никогда не примет его, разлюбит окончательно. И этот страх удерживает его от возвращения из похода в пещеру.

КАК ПРОШЛОЕ МУЖЧИНЫ МОЖЕТ ПОВЛИЯТЬ НА ЕГО ВНУТРЕННИЙ ЦИКЛ

Этот цикл, абсолютно естественный для мужчины, бывает нарушенным с самого раннего возраста. Мужчина может испытывать страх перед «оттяжками», потому что в детстве был свидетелем неодобрения матери по поводу эмоционального отдаления отца. Он может даже не сознавать, что «оттяжки» необходимы в силу естественных причин, и подсознательно искать аргументы для их оправдания.

В таком мужчине, как и следовало ожидать, получает большее развитие женская сторона его натуры, но за счет подавления кое-каких его мужских качеств. Он становится крайне чувствительным. Старается угодить, быть нежным и любящим, но при этом теряет часть своего мужского "я". Делая попытку «оттянуться», он мучается сознанием своей вины. Он не знает, что произошло, но от него уходят желание, энергия, страсть; он становится пассивным или чересчур зависимым.

Возможно, мужчина начнет испытывать боязнь перед одиночеством или перед уходом в пещеру. Он будет думать, что просто не любит одиночества, но на самом деле причина всему –

глубоко затаенный страх лишиться любви. А это ему уже довелось испытать в детстве – на примере отца или на своем собственном.

Одни мужчины не умеют отдаляться, другие, наоборот, не умеют сближаться. У мужчины-мачо <Мачо (исп.) – самец> не возни кает проблем с отдалением. Он не умеет как раз возвращаться и открываться душой навстречу другому человеку. Не исключено, что подспудно он боится, что не заслуживает любви. Страшится чрезмерной близости, собственного неравнодушия. Он даже не представляет себе, с какими распростертыми объятиями был бы встречен, решившись только подойти поближе. Как у слишком чувствительного мужчины, так и у мужчины-мачо отсутствует положительная картина их естественного внутреннего цикла, и они не имеют такого опыта.

Понимание этого цикла важно как для самих мужчин, так и для женщин. Некоторые мужчины чувствуют себя виноватыми, испытывая потребность провести некоторое время в своей пещере; им самим неуютно, когда они начинают «оттягиваться» и потом вдруг одним прыжком возвращаются назад. Им даже может начать казаться, что с ними что-то не так. Так что владение секретом мужского внутреннего цикла весьма облегчает жизнь представителям обоих полов.

МУДРЫЕ МУЖЧИНЫ И ЖЕНЩИНЫ

Большинство не осознают, до какой степени их внезапные «оттяжки» и не менее внезапные возвращения задевают женщин. А узнав об этом, мужчина может осознать и важность искреннего и внимательного отношения к тому, что говорит его партнерша. Тогда он начинает понимать и уважать ее потребность получить подтверждение того, что она небезразлична ему, нужна ему. Мудрый мужчина – разумеется, не в периоды «оттяжек» – обязательно найдет время поговорить с партнершей и даже сам начнет этот разговор, поинтересовавшись ее настроением и самочувствием.

Разобравшись со своим собственным циклом, он, прежде чем «оттянуться», даст ей обнадеживающий сигнал «я вернусь». Он может сказать: «Мне нужно некоторое время побыть одному, но потом мы устроим праздник – побудем только вдвоем, чтобы никто и ничто не мешало нам». Или, если ему потребовалось срочно заглянуть в пещеру, а она в это время что-то рассказывает, можно бросить следующую фразу: «Мне нужно время, чтобы обдумать, а потом мы снова поговорим на эту тему».

Разобравшись со своим циклом, мужчина, правде чем «оттянуться», подаст партнерше обнадеживающий сигнал «я вернусь».

Когда он вернется, готовый поговорить, она, возможно, попытается выяснить причину «отлучки». Если мужчина и сам не слишком уверен, почему это произошло (а чаще всего именно так оно и бывает), он может ответить: «Я и сам не знаю. Мне просто понадобилось немного времени для самого себя. А теперь давай продолжим наш разговор».

Мудрый мужчина знает: партнерше нужно, чтобы ее выслушали, и он должен слушать ее как можно больше, когда не находится в состоянии «оттяжки». А также и то, что слушание помогает ему самому разобраться, чем ему хочется поделиться в беседе с подругой.

Мудрая женщина, чтобы завязать беседу, не требует слов от мужчины, а просит его внимательно выслушать ее. Это избавляет его от ощущения, что его к чему-то принуждают. Мудрая женщина умеет раскрывать свою душу и делиться чувствами, не настаивая, чтобы ее любимый сделал то же самое.

Она верит: мало-помалу и он раскроется навстречу ей, почувствовав, что его принимают таким, каков он есть, и слушая, как она говорит о своих переживаниях. Женщина сознает, что иногда ее самые интимные чувства как бы включают в нем потребность отдалиться, но в другое время (когда он возвращается или уже вернулся) он вполне способен воспринять их. Мудрая женщина никогда не сдается, а идет вперед – с терпением, любовью и знанием того, что доступно немногим женщинам.

ГЛАВА 7

А ЖЕНЩИНЫ ПОДОБНЫ ВОЛНАМ

Женщина подобна волне. Когда она чувствует себя любимой, ее уважение к себе то растет, то спадает – чем не волна? Когда ей действительно хорошо – это как бы гребень волны, но потом настроение может вдруг измениться, и волна опадает. Но это явление временное. Достигнув низшей точки, состояние женщины может снова внезапно измениться, и ей опять станет хорошо. Ее волна автоматически начнет подниматься.

Когда волна на подъеме, женщина чувствует, что переполнена любовью и жаждет отдать ее; когда же волна спадает, она ощущает внутреннюю пустоту, которую необходимо заполнить любовью. Это время, так сказать, эмоциональной генеральной уборки.

Если на взлете волны женщина подавляла любое отрицательное чувство или отрекалась от себя, чтобы отдать больше любви, то на стадии спада на нее обрушиваются все эти отрицательные эмоции и неудовлетворенные желания. В это время ей особенно необходимо поговорить о различных проблемах, ей хочется, чтобы ее выслушали и поняли.

Уважение женщины к себе то нарастает, то спадает, подобно волне. Когда она достигает дна – это время эмоциональной генеральной уборки.

По словам моей жены Бонни, этот «спад» подобен спуску в темный колодец. Опускаясь в свой «колодец», женщина сознательно погружается в подсознание, во тьму и неясность чувств. На нее вдруг может налететь целый вихрь необъяснимых эмоций и смутных ощущений. Она может испытать отчаяние, сочтя себя одинокой, не имеющей ничьей поддержки. Но вскоре после того, как она достигнет дна, ей автоматически станет лучше. Столь же внезапно, как она рухнула в бездну, женщина автоматически восстанет из нее, чтобы снова излучать любовь и наполнять ею свои отношения с близким человеком.

Способность женщины отдавать и получать любовь, как правило, отражает уровень ее самоуважения в данный момент. Когда ей не слишком-то хорошо, она неспособна проявлять терпение и благодарность к своему партнеру. В моменты спадов ее чувства бурлят, реакции становятся более эмоциональными. На нижней точке волны женщина как никогда ранима, как никогда нуждается в любви. Бесконечно важно, чтобы ее партнер понимал, что ей требуется в это время, иначе он может еще больше измучить ее неразумными требованиями.

КАК МУЖЧИНЫ РЕАГИРУЮТ НА ВОЛНУ

Когда мужчина любит женщину, она так и сияет – от любви и ощущения полнокровности жизни. Большинство мужчин наивно считают, что это сияние останется при ней навсегда. Но ждать от ее любящей натуры постоянства – подобно надеждам, что погода никогда не будет меняться, а солнце никогда не скроется за тучи. Наша жизнь полна всяческих колебаний: день-ночь, жарко-холодно, лето-зима, ясно-непогода.

Мужчины в своих отношениях с женщинами то отдаляются, то приближаются; женщины испытывают взлеты и спады в способности любить себя и других.

Точно так же и взаимоотношения между мужчинами и женщинами подчиняются своим собственным ритмам и циклам. Мужчины отдаляются, потом приближаются; женщины испытывают взлеты и спады в способности любить себя и других.

Мужчина полагает, что внезапная смена настроений женщины связана исключительно с его поведением. Когда она счастлива, он горд и доволен, но когда ей плохо, он чувствует себя ответственным за это. И ему тоже становится плохо, потому что мужчина не знает, как поправить положение. Вот она так и светится от счастья – и он считает себя просто молодцом: но минуту спустя партнерша вдруг превращается чуть ли не в воплощение отчаяния – и, естественно, мужчина шокирован: ведь он-то считал, что все делает как надо.

НЕ НАДО НИЧЕГО «УЛАЖИВАТЬ»

Билл и Мэри были женаты шесть лет. Билл заметил в жене упомянутую волнообразную тенденцию к взлетам и спадам, но, не поняв, в чем дело, стал пытаться как-то «уладить дело», что только ухудшило положение. Он считал, что речь идет о некой странности или отклонении от нормы, поэтому старался объяснить жене, что у нее нет никаких оснований так расстраиваться. А Мэри от этого чувствовала себя еще более непонятой, и ей становилось гораздо хуже.

Билл полагал, что «улаживает дело», но в действительности сам же мешал тому, чтобы жене стало лучше. Мужчина должен знать, что, когда женщина опускается в свой колодец, она нуждается в нем более всего, и это не проблема, которую можно решить или «уладить», а подходящий момент, чтобы поддержать ее своей безоговорочной любовью.

«Я не могу понять мою жену Мэри, – говорил Билл. – В течение нескольких недель подряд она бывает самой чудесной женщиной в мире. Она бескорыстно и безоговорочно отдает свою любовь и мне, и всем на свете. Потом вдруг ударяется в переживания по поводу того, что все, кому не лень, используют ее, и начинает так или иначе выражать мне свое неодобрение. Но ведь не моя вина, если Мэри неизвестно, с чего она почувствовала себя несчастной. Я пытаюсь объяснить это жене, но все заканчивается только ссорами».

Как многие мужчины, Билл совершал ошибку, пытаясь предотвратить «спады» у своей партнерши. Он старался, так сказать, вытащить ее на поверхность. Он не знал, что, когда его жена опускается в колодец, ей необходимо достичь дна, прежде чем снова подняться.

Когда у Мэри начиналась стадия спада, первым симптомом этого был наплыв самых разнообразных чувств. А Билл вместо того, чтобы выслушать ее со всем сочувствием, теплом и заботой, на какие только способен, как бы тянул жену обратно, объясняя, что ей не из-за чего расстраиваться.

Женщина на стадии спада менее всего нуждается в объяснении, почему ей не следует продолжать падать в колодец. Ей нужен кто-то, находящийся рядом во время этого падения, кто слушал бы ее, когда она изливает свои чувства, и сочувствовал, что ей приходится так несладко. Даже если мужчина не понимает причины переживаний партнерши, он может предложить ей свою любовь, внимание и поддержку.

ЧТО СБИВАЕТ МУЖЧИН С ТОЛКУ

Когда Билл узнал, что женщины подобны волнам, он все еще пребывал в недоумении. В первый же раз, как только ему показалось, что жена находится в своем колодце, он начал тренироваться внимательно слушать.

Когда она говорила о той или иной вещи, доставляющей ей огорчение, он старался воздерживаться от попыток «уладить дело» или привести жену в лучшее расположение духа. Но минут через двадцать расстроился сам, потому что не заметил никакого улучшения.

– Вначале я слушал, – рассказывал Билл мне, – и мне казалось, что дело идет на лад. Но потом жена совсем закручинилась. Похоже, чем больше я слушал ее, тем больше она переживала. Я объяснил ей, что нет никаких причин так травить себе душу, и мы опять поссорились.

Слушая Мэри, Билл, тем не менее, все-таки пытался «уладить дело». Он ожидал, что ей полегчает немедленно, разом. Но он не знал, что даже когда опускающаяся в колодец женщина ощущает поддержку, это еще не значит, что она тут же приободрится. Возможно, она даже расстроится еще больше. Но это признак того, что полученная поддержка все же возымела действие. Она может даже подтолкнуть женщину вниз, но ведь после достижения дна как раз и наступает улучшение. Таков уж внутренний цикл венерианок.

Даже когда мужчине удается поддержать подругу, она подчас может распереживаться еще больше.

Билл недоумевал, потому что, внимательно слушая жену, не замечал, чтобы ей становилось лучше. Напротив, ему казалось, что она погружается в свой колодец все глубже. Чтобы избежать этого недоумения, мужчина должен помнить следующее: когда ему удается поддержать подругу, она подчас может распереживаться еще больше. Поняв, что, прежде чем снова подняться, волна должна достигнуть дна, мужчина перестанет рассчитывать на мгновенную ответную реакцию

женщины, на то, что она сразу же успокоится и развеселится.

Узнав обо всем этом, Билл сумел отнестись к Мэри с большим терпением и пониманием. А лучше научившись поддерживать жену во время пребывания в колодце, узнал и о том, что нельзя предсказать, сколько времени она будет находиться в расстроенных чувствах: очередной колодец может оказаться глубже всех предыдущих.

ТЕ ЖЕ ПРОБЛЕМЫ, ТЕ ЖЕ ССОРЫ

Выйдя из колодца, женщина снова становится прежней – нежной, любящей. Но большинство представителей сильного пола неправильно воспринимает эти положительные перемены. Обычно мужчина полагает, что все беспокоившие партнершу проблемы Теперь полностью решены. Нет – это лишь иллюзия. Подруга вся светится, излучает любовь – и мужчина ошибочно принимает ее настроение за признак того, что все в абсолютном порядке.

Но когда ее волна снова идет на спад, всплывают все те же проблемы. И он начинает злиться, потому что считал их уже решенными. Без понимания волнообразного характера женского внутреннего цикла ему трудно признать обоснованность чувств партнерши и отнестись к ним достаточно тактично.

Когда нерешенные проблемы женщины снова всплывают на поверхность, мужчина может отреагировать бестактно, сказав, например:

1. «Сколько еще нам заниматься одним и тем же?»
2. «Я уже слышал об этом раньше».
3. «Я думал, что с этим мы уже разобрались».
4. «Когда ты собираешься закончить всю эту историю?»
5. «Я не хочу снова заниматься этим».
6. «Это просто сумасшествие какое-то! Мы опять ссоримся по тому же самому поводу».
7. «Почему у тебя столько проблем?»

Когда женщина опускается в колодец, все ее проблемы и горести, вплоть до самых затаенных, разом начинают напоминать о себе. Они могут иметь какую-то связь с ее нынешним браком или романом, но обычно тянутся за ней из ее прошлого, а иногда и из самого детства. Проблемы, оставшиеся нерешенными в прошлом, неизбежно дадут о себе знать.

СИГНАЛЫ, ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИЕ МУЖЧИНУ О ТОМ, ЧТО ЖЕНЩИНА, ВОЗМОЖНО; ОПУСКАЕТСЯ В КОЛОДЕЦ ИЛИ ЧТО ЕЙ ОСОБЕННО НУЖНА ЕГО ЛЮБОВЬ

Вот некоторые из чувств, которые обычно испытывает женщина на стадии погружения в колодец.

То, что она чувствует
То, что она говорит

Расстройство
«У меня еще столько дел!»

Неуверенность
«Мне нужно еще».

Укор
«Все на моих плечах».

Беспокойство

«А как обстоят дела с...»

Недоумение
«Я не понимаю, почему...»

Усталость
«Я больше не могу».

Отчаяние
«Я не знаю, что делать».

Пассивность
«Мне все равно, делай что хочешь».

Требовательность
«Тебе надо сделать...»

Нежелание, несогласие
«Нет, мне не хочется»

Недоверие
«Что ты хочешь этим сказать?»

Стремление контролировать
«А ты сделал?»

Неодобрение
«Как ты мог забыть?»

Уметь поддержать партнершу, когда она находится в колодце, – это особый дар, и женщина высоко ценит его. Постепенно она выберется из цепких лап прошлого. У нее еще случатся взлеты и падения, но они уже не будут носить столь резкий характер, чтобы заслонить ее любящую натуру.

ПОНИМАТЬ, ЧТО ЕЙ НУЖНО

На одном из моих семинаров Том пожаловался: «Когда наши отношения только начинались, Сьюзен казалась такой сильной, но потом вдруг как-то обмякла, сникла. Помню, я убеждал, что люблю ее, что она нужна мне. Мы много переговорили на эту тему, и вроде бы все пришло в норму, но через месяц ее снова обуяла та же самая неуверенность. Как будто она не слышала тех моих слов, сказанных в первый раз. Я настолько разозлился, что мы снова поссорились».

Том был удивлен, узнав, что и многие другие мужчины проходят через те же самые тернии. Когда Том и Сьюзен познакомились, она находилась на подъеме, на взлете; их отношения развивались, ее любовь к Тому росла. Однако, миновав пик, Сьюзен внезапно изменилась, потеряла былую уверенность в себе, стала требовать больше внимания.

То было начало ее спуска в колодец. Том не мог понять, отчего она сделалась такой, но после довольно напряженного разговора, длившегося несколько часов, Сьюзен почувствовала себя значительно лучше. Том убедил ее в своей любви и поддержке, и теперь Сьюзен снова шла на подъем, испытывая огромное внутреннее облегчение.

После этого разговора Том считал, что успешно справился с этой проблемой в их отношениях. Но через месяц у Сьюзен начался очередной спад, и она снова стала чувствовать себя неуютно и неуверенно. На сей раз Том проявил гораздо меньше понимания и терпимости. Он разозлился. Он был оскорблен тем, что жена опять не верит ему – и это после того, как он месяц назад из кожи лез вон, чтобы убедить ее в своей любви! И вот теперь все сначала! Опять нужно

что-то доказывать ей, в чем-то убеждать. Словом, они поссорились.

НЕ ВСЕ ТАК МРАЧНО

Узнав, что женщины подобны волнам, Том понял главное: этот приступ неуверенности и повышенной потребности во внимании – вещь естественная, неизбежная и временная. Он понял, как был наивен, думая, что его уверения в любви, единожды произнесенные, будут действовать на Сьюзен всегда.

То, что Том научился успешно поддерживать Сьюзен, когда та находилась в колодце, не только облегчило ей обретение душевного покоя, но и помогло обоим избегать ссор в эти нелегкие моменты. Том сделал для себя три крайне полезных открытия:

1. Любовь и поддержка мужчины не могут в мгновение ока решить все проблемы женщины. Однако его любовь может помочь ей чувствовать себя надежно во время погружения в колодец. Наивно ожидать, что женщина все время будет излучать любовь. Уже возникавшие проблемы могут всплывать снова и снова. Но, каждый раз, поддерживая любимую, мужчина может помочь и ей, и себе.

2. Спуск женщины в колодец – не вина и не поражение мужчины. С какой бы готовностью он ни оказывал ей поддержку, предотвратить это не в его силах, однако он может помочь в столь трудное для нее время.

3. В женщине заложена возможность спонтанно взмывать вверх после того, как она достигла дна колодца. Мужчине не следует ничего «улаживать». Упав в колодец, партнерша не разбилась, но очень нуждается в его любви, терпении и понимании.

КОГДА ЖЕНЩИНА НЕ ЧУВСТВУЕТ СЕБЯ НАДЕЖНО В СВОЕМ КОЛОДЦЕ

Волнообразная тенденция «вверх – вниз» усиливается, когда женщина вступает в интимные отношения с мужчиной. Крайне важно, чтобы она прошла через весь цикл, чувствуя себя надежно. Иначе она будет старательно делать вид, что у нее всегда все в порядке, и подавлять свои негативные чувства.

Когда женщина не ощущает себя достаточно надежно, у нее есть лишь одна альтернатива: избегать близости, секса или заглушать свои отрицательные чувства – выпивкой или перееданием, погружением с головой в работу или чрезмерной заботой о других. Но, несмотря на все эти средства, она будет периодически падать в колодец, и ее чувства могут вырваться наружу самым неожиданным и неконтролируемым образом.

Когда подавляются отрицательные чувства, подавляются и положительные, и любовьумирает.

Вероятно, вам известны истории о супругах, которые никогда не ссорились, а потом, ко всеобщему удивлению, решили развестись. Во многих из этих случаев женщине приходилось подавлять свои негативные чувства ради того, чтобы избегать ссор. В результате она как бы онемевает, теряет способность ощущать свою любовь.

Когда подавляются отрицательные чувства, подавляются и положительные, и любовь умирает. Безусловно, избегать споров и ссор – это прекрасно, но только не за счет подавления чувств. В главе девятой мы рассмотрим, как это делать.

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ГЕНЕРАЛЬНАЯ УБОРКА

Когда волна обрушивается вниз, для женщины наступает время очищения, или эмоциональной генеральной уборки. Не пройдя этого эмоционального очищения, женщина понемногу утрачивает способность любить и расти вместе со своей любовью. Сознательное подавление собственных чувств наносит огромный вред ее исконной натуре, привыкшей к волнообразным колебаниям, и постепенно женщина вообще перестает испытывать какие бы то ни было чувства, не говоря уж о страстях.

Некоторые женщины, старающиеся не позволять себе отрицательных эмоций и тем самым

препятствующие естественному волнообразному движению своих чувств, испытывают так называемый предменструальный синдром (ПМС). Существует прочная связь между данным синдромом и неспособностью позитивно справляться с отрицательными эмоциями. Научившись же этому, женщины обнаруживают исчезновение симптомов ПМС. В главе одиннадцатой мы рассмотрим, что следует делать, чтобы справиться с негативными чувствами.

Даже у сильной, уверенной в себе и добившейся успеха в жизни женщины время от времени возникает потребность посетить свой колодец. Мужчины обычно допускают ошибку, считая, что, если партнерша преуспела на служебном поприще, у нее не бывает периодов эмоциональной генеральной уборки. Еще как бывают!

Работающая женщина постоянно подвергается стрессам и эмоциональному, так сказать, засорению. Естественно, ей крайне необходимы такие генеральные уборки. Точно так же мужчина, испытывающий большое количество стрессов на работе, больше нуждается в «оттяжках», чем человек, ведущий менее напряженную жизнь.

Одно исследование обнаружило, что взлеты и падения самоуважения женщины обычно происходят раз в двадцать один – тридцать пять дней. (Никто никогда не исследовал периодичность «оттяжек» мужчин, но опыт подсказывает мне, что она примерно такова же.) Причем цикл подъемов и снижений, может быть, и не связан с ее менструальным циклом, но в среднем его периодичность равна двадцати восьми дням.

Надев деловой костюм, женщина может, так сказать, слезть с этих эмоциональных «американских горок», но, когда она придет домой, ей потребуются нежность и поддержка партнера, столь важные в это время для каждой женщины и вызывающие у нее самую искреннюю благодарность.

Следует понять, что тенденция женщины временами нырять в колодец далеко не всегда отражается на ее деловых качествах, но очень сильно влияет на ее общение с любимым и необходимым ей человеком.

КАК МУЖЧИНА МОЖЕТ ПОДДЕРЖАТЬ ЖЕНЩИНУ, НАХОДЯЩУЮСЯ В КОЛОДЦЕ

Мудрый мужчина никогда не препятствует естественному ходу женского внутреннего цикла. Он прячет подальше свои упреки и требования и учится оказывать ей необходимую поддержку. В результате его отношения с партнершей расцветают, и с годами их не покидают ни любовь, ни страсть.

Возможно ему самому приходится испытать немало эмоциональных бурь или засух, однако награда за жертвы с лихвой компенсирует их. Мужчина не мудрый, не вооруженный знанием теории женских волн, тоже страдает от бурь и засух, но из-за того, что он не владеет искусством любить подругу даже тогда, когда она находится в колодце, их любовь перестает развиваться и постепенно совсем замирает.

КОГДА ОНА В КОЛОДЦЕ, А ОН В ПЕЩЕРЕ

Харрис рассказывал: «Я применил на практике все, о чем узнал на семинаре. И это вправду подействовало. Мы стали так близки. Я почувствовал себя просто на седьмом небе. И вдруг моя жена начала жаловаться, что я слишком много смотрю телевизор. Она стала обращаться со мной как с малым ребенком. Мы крупно поссорились. Я не знаю, что произошло. Ведь все было так хорошо».

Это пример того, что может случиться, когда совпадают фазы волны и резиновой ленты. После занятий в моем семинаре Харрис сумел отдавать своей жене и семье больше, чем когда бы то ни было прежде. Кэти была в восторге. Ей с трудом верилось, что все происходящее – не сон. Супруги сблизились как никогда. Волна Кэти находилась на взлете. Так продолжалось пару недель, но вот однажды вечером Харрис решил подольше посидеть перед телевизором. Натяжение его резиновой ленты начало ослабевать. Он смутно ощущал необходимость отдалиться и уединиться в своей пещере.

Когда это случилось, Кэти была просто убита. Ее волна тоже начала спадать. Отдаление мужа было для нее равносильно концу их заново обретенной близости. За предыдущие две не-

дели все ее мечты стали реальностью, и теперь женщине казалось, что она теряет достаточно трудно давшееся счастье. С самого детства она мечтала именно о таких отношениях с мужчиной. «Оттяжка» мужа стала для нее настоящим шоком. Для нежной, ранимой девочки, все еще жившей в ней, это было такое потрясение, что и для малыша, которому сначала дали конфету, а потом отобрали ее. Кэти очень тяжело переживала случившееся.

МАРСИАНСКАЯ И ВЕНЕРИАНСКАЯ ЛОГИКА

Марсианину трудно понять причину состояния Кэти. Марсианская логика говорит: «Я целых две недели был таким чудесным парнем. Разве это не дает мне право теперь заняться немного самим собой? Все это время я только и делал, что отдавал и отдавал; сейчас мне нужно некоторое время для себя. А ты могла бы больше доверять моей любви, особенно теперь».

Венерианская логика трактует те же самые события иначе: «Эти последние две недели были просто чудесными. Поэтому сейчас мне намного тяжелее лишиться твоего внимания и любви. Я только начала по-настоящему раскрываться, а ты взял и отдалился».

КАК ОЖИВАЮТ БЫЛЫЕ ЧУВСТВА

Кэти прожила долгие годы, защищаясь от обид и боли тем, что не позволяла себе полностью довериться мужу. Но две недели любви заставили ее раскрыться перед ним гораздо больше, чем это было за всю ее взрослую жизнь. Поддержка Харриса сделала безопасной для нее встречу с прежними чувствами.

Внезапно она начала ощущать себя так же, как в детстве, когда вечно занятой отец лишь изредка выкраивал время для нее. Знакомые с тех самых пор гнев и чувство собственной беспомощности, ничем не разрешившиеся в прошлом, теперь избрали своим объектом Харриса с его телевизором. Если бы не это тяжкое наследие, Кэти восприняла бы совершенно спокойно желание мужа немного отвлечься.

Чувства, пришедшие из глубины лет, заставили ее воспринять как обиду тот факт, что Харрис уселся смотреть телевизор. Получи она шанс поговорить с мужем и в процессе разговора самой в себе разобраться, Кэти докопалась бы до причины этой обиды. Она достигла бы дна колодца, и после этого ей значительно полегчало бы. Она снова начала бы доверять любви мужа и связывающей их близости, даже зная о том, что ей может быть тяжело в моменты неизбежных временных отдалений Харриса.

КОГДА СТАНОВИТСЯ БОЛЬНО

Но Харрис не понял причины состояния жены. Он сказал, что ей совершенно не из-за чего так обижаться и переживать. И разгорелась ссора. Говорить женщине, что ее обиды и боль не имеют никаких причин, – это, возможно, самое худшее из того, что может сказать мужчина. Это причиняет ей еще большую боль, как палец, сунутый в открытую рану.

Когда женщине плохо, то ее слова могут прозвучать упреком партнеру. Но если он отнесется к ней с заботой и пониманием, упреков как не бывало. Пытаясь же объяснить подруге, почему ей не стоит так переживать, он лишь усугубит ситуацию.

Временами роли меняются, и наносить удары начинает женщина. На интеллектуальном уровне она может даже согласиться, что ей не надо бы этого делать. Но на эмоциональном – продолжает рубить направо и налево и не желает слышать от мужчины, почему ей не следует так поступать. Ей нужно, чтобы он понял, почему она это делает.

ОТЧЕГО МУЖЧИНЫ И ЖЕНЩИНЫ ССОРЯТСЯ

Харрис истолковал реакцию Кэти совершенно ошибочно. Он счел, что она требует, чтобы он вообще отказался от телевизора. Но Кэти просила совсем о другом. Она только хотела, чтобы он знал, как ей обидно и больно от этого его поступка.

Женщины инстинктивно знают, что, если им удастся донести свою боль до партнера, он

сделает ради любимой все возможное и пойдет на все, чтобы изменить себя. Когда Кэти говорила о собственных чувствах, ей просто нужно было, чтобы муж выслушал ее, а затем уверил, что вовсе не собирается превращаться в прежнего Харриса, вечно уткнувшегося в свой телевизор, и знать не знающего ни о каких эмоциях.

Мужчины в спорах отстаивают свое право быть свободными, женщины – свое право на переживания. Мужчины хотят свободы, женщины – понимания.

Безусловно, Харрис заслуживал того, чтобы смотреть телевизор, но и Кэти заслуживала право на переживания. Она хотела быть понятой и успокоенной. Харрис имел право смотреть телевизор, но и Кэти имела право на обиду.

Не осознавая, на какой фазе находится волна Кэти, Харрис счел ее реакцию несправедливой. Он решил, что не должен придавать значения ее чувствам, если хочет время от времени смотреть телевизор. Муж раздражительно думал про себя: «Не могу же я быть все время нежным и любящим!»

Харрис чувствовал, что, борясь за право смотреть телевизор, жить своей жизнью и быть самим собой, он должен считать эмоции жены блажью. Он спорил, чтобы завоевать право смотреть телевизор, в то время как Кэти просто нуждалась в том, чтобы он ее выслушал. Она спорила за свое право расстраиваться и переживать.

РАЗРЕШАТЬ КОНФЛИКТЫ ЧЕРЕЗ ПОНИМАНИЕ

Со стороны Харриса было наивно думать, что накопившиеся обиды, ощущение собственной беспомощности и гнев Кэти, порожденные двенадцатью годами пренебрежения, исчезнут после двух недель любви.

Со стороны Кэти не менее наивно было полагать, что муж постоянно будет сфокусирован только на ней и семье, не отдаляясь время от времени, чтобы уделить внимание самому себе.

Когда Харрис начал «оттягиваться», волна Кэти пошла на спад. Ее чувства, не получавшие выхода в прошлом, стали выплывать на поверхность. И вспышка была реакцией не на сам факт, что Харрис плотно уселся перед телевизором, а на те двенадцать лет, в течение которых он игнорировал ее. Спор супругов превратился в ожесточенную перепалку, и после двух часов ругани и криков они перестали разговаривать.

Разобравшись в сути происшедшего, пара сумела разрешить свой конфликт и помириться. Харрис понял, что, когда он начал отдаляться, это как бы настроило Кэти на эмоциональную генеральную уборку. Ей нужно было поговорить о своих чувствах, а не слушать, как муж обвиняет ее в необоснованных придирках. Харрис приободрился, осознав, что его жена боролась за право быть выслушанной – точно так же, как он отстаивал свое право быть свободным. Он понял, что, удовлетворив свою потребность в его внимании, жена может удовлетворить его потребность в свободе.

Удовлетворив свою потребность во внимании партнера, женщина может удовлетворить его потребность в свободе.

В свою очередь, Кэти поняла, что Харрис на самом деле вовсе не считает ее вздорной и капризной женщиной и что, хотя муж отдалился, он снова вернется к ней, и им опять будет хорошо вместе. Она осознала, что это именно их ставшая чересчур тесной близость включила механизм «оттягивания». А высказанная ею обида заставила его почувствовать себя «под колпаком», в то время как ему нужно было ощущать, что жена не пытается указывать ему, как поступать и что делать.

КАК МОЖЕТ ПОСТУПИТЬ МУЖЧИНА, КОГДА ЕМУ ТРУДНО СЛУШАТЬ

Харрис спрашивал меня:

– А что мне делать в тот момент, когда Кэти разговорилась, а мне как раз невмоготу ее слушать, потому что я нахожусь в пещере? Бывало начну выслушивать – и через пару минут до-

хожу до бешенства.

Я уверил его, что это вполне нормально. Когда волна Кэти идет на спад и ей особенно необходимо, чтобы муж выслушал ее, включается механизм «оттягивания». В такой ситуации он не может дать жене того, что ей нужно. Пока я говорил, Харрис энергично кивал в знак согласия, а потом заключил:

–Да, все верно. Когда мне хочется «оттянуться», ей хочется поговорить.

Если мужчине необходимо «оттянуться», а женщине – поговорить, его попытки слушать только ухудшают положение. Спустя короткое время он либо обозлится на нее и все кончится вспышкой гнева, либо им овладеют неимоверная усталость, рассеянность, и партнерша распереживается еще больше. Когда мужчина не способен выслушать подругу внимательно, заботливо, с пониманием и уважением, вот что может помочь делу:

ТРИ ШАГА ДЛЯ ПОДДЕРЖКИ ЖЕНЩИНЫ, КОГДА МУЖЧИНА «ОТТЯГИВАЕТСЯ»

1. Разберитесь с самим собой

Прежде всего вам нужно принять как факт, что вы испытываете потребность отдалиться и ничего не можете дать партнерше. Как бы вы ни желали проявить себя любящим, сейчас вы не способны слушать внимательно. Не заставляйте себя этого делать, если не можете.

2. Поймите, что ей плохо

Далее вам следует понять, что ей нужно больше, чем вы можете дать сейчас. Ее переживания имеют под собой почву. Нельзя порицать ее за то, что она в чем-то нуждается или ей плохо и что ей хочется ощущать вас рядом. Ведь очень больно чувствовать себя покинутой, когда ей нужна ваша любовь. Нельзя и вас обвинять в том, что вам необходима свобода. Возможно, вы будете бояться, что партнерша не простит вас и перестанет верить. Но она будет более склонна и прощать, и верить, если вы проявите заботу о ней и попытаетесь понять ее переживания.

3. Избегайте споров и постарайтесь обнадежить ее

Поняв ее боль, вы не станете ни порицать, ни высмеивать ее переживания. Хотя в данный момент и не можете оказать ей поддержку, которой она так жаждет, постарайтесь не ухудшать ситуацию спорами. Ободрите и обнадежьте ее: скажите, что вернетесь и что тогда сможете оказать ей поддержку, которой она заслуживает.

ЧТО МОЖЕТ СКАЗАТЬ ОН ВМЕСТО ТОГО, ЧТОБЫ ВВЯЗЫВАТЬСЯ В СПОР

В желании Харриса остаться одному или посмотреть телевизор не было никакого криминала, так же как и в обиде Кэти. Вместо того чтобы в споре отстаивать свое право смотреть телевизор, он мог бы сказать ей что-нибудь вроде: «Я понимаю, ты расстроена, но как раз сейчас мне очень нужно посмотреть телевизор и расслабиться. Когда я приду в себя, мы сможем поговорить». Это дало бы ему время, чтобы посмотреть телевизор, а также возможность остыть и приготовиться выслушать партнершу, не укоряя ее за

расстроенные чувства и не ехидничая по этому поводу.

Женщине может не слишком понравиться такая реакция, однако уважать ее она будет. Разумеется, ей хочется видеть его, как обычно, любящим и нежным, но, если ему необходимо «оттянуться», это является его законной потребностью. Он не в силах дать того, чего не имеет. На что он способен – так это не испортить все еще больше. Как же решить эту проблему? Только через уважение нужд обоих. Партнер может посвятить некоторое время себе, а затем, вернувшись, дать партнерше то, что требуется ей.

Когда мужчина не в состоянии слушать излияние задетых чувств женщины, потому что ему необходимо «отлучиться», он может сказать: «Я понимаю, что ты обижена, и мне нужно время, чтобы подумать об этом. Давай-ка сделаем перерыв». Если он извинится подобным образом и перестанет слушать, это гораздо лучше, чем издеваться над переживаниями партнерши.

ЧТО МОЖЕТ СДЕЛАТЬ ОНА ВМЕСТО ТОГО, ЧТОБЫ ВВЯЗЫВАТЬСЯ В СПОР

Выслушав это предложение, Кэти спросила:

– Ну хорошо, ему нужно побыть в своей пещере. Но как же быть со мной? Я предоставляю ему свободу действий, но что я получаю взамен?

Во-первых, Кэти получает самое лучшее из того, что ее партнер может дать, когда наступит время. Не требуя, чтобы он слушал, когда ей захотелось поговорить, она может постараться не испортить все еще больше, доведя дело до крупной ссоры. Во-вторых, после возвращения партнера она получит поддержку, конечно если он действительно способен поддержать ее.

Помните: когда мужчине потребовалось «оттянуться» наподобие резиновой ленты, то, вернувшись, он принесет с собой гораздо больше любви. И тогда будет способен слушать. Это будет наилучшее время для того, чтобы затеять разговор.

Превращать мужчину в единственный источник поддержки и любви – значит возлагать на него слишком большую тяжесть.

Принять как факт потребность мужчины удалиться в пещеру не означает, что женщине нужно отказаться от своего желания говорить. Просто не нужно требовать, чтобы он слушал ее в любой момент, когда ей этого захочется. Кэти научилась мириться с тем, что периодически мужчина неспособен слушать, и узнала, что в другое, более благоприятное время он вполне на это способен. Совершенно ни к чему отказываться от попыток завести разговор; нужно только уловить правильный момент.

Когда мужчина «оттягивается», самое время обратиться за помощью к друзьям. Если Кэти испытывает потребность поговорить, но Харрис не может слушать, ей следует больше общаться с подругами. Превращать мужчину в единственный источник поддержки и любви – значит возлагать на него слишком большую тяжесть. Волна женщины находится на спаде, а ее партнер отсиживается в пещере – вот когда крайне важно излить душу другим. Иначе женщина непременно будет мучиться ощущением собственной беспомощности и копить все больше обид на мужа или друга.

КАК ДЕНЬГИ МОГУТ СОЗДАВАТЬ ПРОБЛЕМЫ

Крис рассказывал: «Я совершенно сбит с толку. Когда мы поженились, то были бедны. Мы оба вкалывали, но денег едва хватало на то, чтобы платить за квартиру. Временами Пэм, моя жена, начинала жаловаться, какая тяжелая у нее жизнь. Я мог понять это. Но теперь мы богаты, оба хорошо зарабатываем. Отчего же она до сих пор все чувствует себя несчастной и жалуется? Многие другие женщины что угодно отдали бы, лишь бы оказаться на ее месте. А мы все только ссоримся и ссоримся. Честное слово, мы чувствовали себя гораздо счастливее, когда были бедны. А теперь вот хотим развестись».

Крис не понимал, что женщины подобны волнам. Когда он женился на Пэм, ее волна также временами спадала. Но в то время он слушал жену и понимал причину ее сетований. Ему было легко считать вполне обоснованными ее отрицательные чувства, потому что испытывал то же самое. С его точки зрения, жена имела достаточно причин переживать: ведь денег у них было значительно меньше, чем требовалось и хотелось.

ДЕНЬГИ НЕ УДОВЛЕТВОРЯЮТ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ ПОТРЕБНОСТЕЙ

Марсиане склонны считать деньги панацеей от всех проблем. Когда Крис и Пэм были бедны и лезли из кожи вон, чтобы свести концы с концами, муж прислушивался к жалобам жены, сочувствовал и старался заработать побольше, чтобы ей приходилось меньше расстраиваться. И Пэм ощущала, что он действительно делает все ради нее.

Однако и после того как финансовое положение супругов улучшилось, она все еще время от времени впадала в транс. Он не понимал, почему же ей плохо и теперь, когда они богаты. А Пэм больше не чувствовала, что муж старается для нее.

Крис не понимал, что деньги не могут предотвратить тяжелых моментов для Пэм. Когда ее волна шла на спад, супруги ссорились, потому что он считал ее потребность «поплакаться в жилетку» беспочвенной. Вот уж незадача: чем богаче они становились, тем больше ссорились.

Когда финансовые потребности женщины удовлетворены, она начинает осознаватьсвои эмоциональные потребности.

Пока они были бедны, главным предметом переживаний Пэм являлись деньги; но когда финансовое положение семьи стало более надежным, женщина стала осознавать, что ее эмоциональные потребности не удовлетворены. Это процесс вполне естественный, нормальный и предсказуемый.

БОГАТЫЕ ТОЖЕ ИМЕЮТ ПРАВО ПОПЛАКАТЬ

Помню, в какой-то статье я прочел: «Посочувствовать богатой женщине может только богатый психиатр». Когда у женщины много денег, все (и особенно ее муж) считают, что она просто не имеет права на переживания. Ей отказывают в праве быть подобной волне и периодически испытывать спады. Ей отказывают в праве на то, чтобы анализировать собственные чувства или иметь больше потребностей, чем другие, в любой из сфер жизни.

От женщины с деньгами ожидают вечной радости и беззаботности, потому что без денег ее жизнь была бы гораздо тяжелее. Это не только неверно, но и неуважительно по отношению к ней. Независимо от богатства, статуса, привилегий или обстоятельств, женщина всегда имеет право на переживания и на спад своей волны.

Крис воспрянул духом, поняв, как может сделать свою жену счастливой. Он вспомнил, что признавал обоснованность ее переживаний, когда они жили в бедности, и осознал, что точно так же может признавать ее и теперь, даже если они богаты. Он больше не чувствовал безнадежность ситуации: он понял, что знает, как поддержать Пэм. Крис ошибался, полагая, будто его деньги должны давать ей ощущение счастья, тогда как на самом деле источником этого ощущения были его забота и понимание.

О ЗНАЧЕНИИ ЧУВСТВ

Если не поддержать женщину в ее праве на то, чтобы чувствовать себя время от времени несчастной, она никогда не сможет ощутить себя по-настоящему счастливой. Для этого ей необходимо опуститься в колодец, чтобы дать выход своим эмоциям, исцелить и очистить их.

Если нам от природы положено испытывать положительные чувства – любовь, счастье, доверие, благодарность, то иногда приходится переживать и гнев, и печаль, и страх, и горе. Опустившись в колодец, женщина находит там исцеление от этих отрицательно заряженных эмоций.

Мужчинам также приходится делать что-то со своими негативными чувствами, чтобы затем иметь возможность испытывать позитивные. Когда мужчина погружается в свою пещеру, то молча ощущает и, так сказать, перемалывает их. В главе одиннадцатой мы проанализируем технику снятия отрицательных эмоций, одинаково пригодную как для мужчин, так и для женщин.

Когда женщина на взлете, она вполне удовлетворена тем, что имеет. Но на спаде волны вдруг начинает остро ощущать, чего ей не хватает. Когда она в приподнятом состоянии, то может воспринимать все то хорошее, что есть в ее жизни, и соответственно на него реагировать. Но в период спада волны взор ее любви, склонной окрашивать все в розовые тона, заволакивается тучами, и женщина реагирует в основном на то, чего ей недостает в жизни.

Представьте себе стакан, в котором налита вода до половины. О нем можно сказать двояко: что стакан наполовину полон или что он наполовину пуст. Так вот, женщина на взлете волны видит то, что наполняет ее жизнь, а на спаде – то, что в ней отсутствует. Находясь на гребне, она не думает об этой пустоте, но, опускаясь в колодец, сосредоточивается именно на ней.

Не осознавая, что женщины подобны волнам, мужчины не умеют ни понять, ни поддержать своих любимых. Когда, так сказать, во внешнем мире у них полный порядок, а дома – все только хуже и хуже, они недоумевают. Помните о различиях между мужчинами и женщинами: вот ключ к секрету, как суметь дать партнерше заслуженную любовь именно тогда, когда она нуждается в ней больше всего.

ГЛАВА 8

О НЕСХОДСТВЕ НАШИХ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ ПОТРЕБНОСТЕЙ

Мужчины и женщины, как правило, не сознают, что их эмоциональные потребности различны. В результате инстинкт не подсказывает им, как поддерживать друг друга. Обычно мужчины вкладывают в отношения с партнершей то, что нужно и чего хочется мужчинам, а женщины – то, что нужно и чего хочется женщинам. Каждый из них совершает ошибку, полагая, будто и у другого те же самые желания и потребности. Вот и получается, что оба неудовлетворены и у каждого накопилась целая куча обид.

И мужчины, и женщины чувствуют одно и то же: вот я отдаю всего себя, а взамен ничего не получаю. Каждому кажется, что партнер не признает и не ценит их любви. А правда состоит в том, что оба хотя и дарят взаимно свою любовь, но не так, как хотелось бы другому.

Например, женщина думает, что проявляет свою любовь к партнеру, когда задает ему миллион заботливых вопросов или смотрит на него с обеспокоенным выражением на лице. Как мы уже отмечали выше, это может оказаться достаточно неприятным для мужчины. Он почувствует себя «под колпаком» и отдалится. Женщина же не понимает, в чем дело: ведь если бы о ней самой так же заботились, она была бы только благодарна. Ее усилия продемонстрировать свою любовь в лучшем случае игнорируются, а в худшем – вызывают раздражение.

Когда за дело берутся мужчины, они тоже думают, что проявляют свою любовь, но от подобных проявлений женщина чувствует себя одинокой, брошенной на произвол судьбы. Например, когда женщина расстроена, проявление любви и заботы со стороны партнера сводится к комментариям, призванным свести к нулю важность беспокоящих ее проблем. Он может сказать: «Да не переживай ты, это такая чепуха». Или даже совершенно проигнорировать ее, полагая, что тем самым предоставляет партнерше возможность посетить ее пещеру и там прийти в себя. То, что мужчина считает поддержкой, оказывается для женщины пренебрежением, неуважением, нелюбовью.

Мы уже говорили о том, что расстроенной женщине необходимо, чтобы ее выслушали и поняли. Не осознавая, насколько в этой ситуации женские потребности отличны от мужских, ее партнер не поймет, почему все его усилия помочь не дают ожидаемых результатов.

ДВЕНАДЦАТЬ РАЗНОВИДНОСТЕЙ ЛЮБВИ

Большинство наших эмоциональных потребностей можно свести к такой формуле: потребность в любви. И у мужчин, и у женщин имеется порядка шести таких, своеобразных для каждого и одинаково важных, потребностей. Мужчинам главным образом нужны доверие, принятие их такими, какие они есть, признательность, восхищение, одобрение и поощрение. Женщинам прежде всего требуются забота, понимание, уважение, преданность, признание и подкрепление уверенности в себе и в том, что все хорошо. Представить себе, в чем нуждается наш партнер, – задача весьма сложная, но она значительно облегчится, если мы разберемся в этих двенадцати разновидностях потребностей в любви и поймем их.

Ознакомившись со списком, который приводится ниже, вы легко догадаетесь, отчего вашему партнеру или партнерше может показаться, что его не любят. А что самое главное – этот список укажет вам направление, в котором следует действовать, чтобы улучшить ваши отношения с представителем противоположного пола, когда вы, возможно, уже совсем опустили руки.

НАИБОЛЕЕ ВАЖНЫЕ ЖЕНСКИЕ И МУЖСКИЕ ПОТРЕБНОСТИ В ЛЮБВИ

Женщинам необходимы
Мужчинам необходимы

1. Забота
1. Доверие

2. Понимание
2. Принятие такими, как есть

3. Уважение
3. Признательность

4. Преданность
4. Восхищение

5. Признание
5. Одобрение

6. Подкрепление уверенности
6. Поощрение

ПОНИМАТЬ СВОИ ПЕРВООЧЕРЕДНЫЕ ПОТРЕБНОСТИ

Разумеется, в общем-то каждому мужчине и каждой женщине нужны все эти двенадцать разновидностей любви. И перечисленные в сугубо «женской» колонке также важны и для мужчин. И наоборот. Говоря «первоочередные потребности», я имею в виду, что лишь в случае их удовлетворения человек способен по-настоящему воспринимать и ценить остальные разновидности любви.

Лишь в случае, если удовлетворены первоочередные потребности, человек способен по-настоящему воспринимать и ценить остальные разновидности любви.

Мужчина начинает по-настоящему воспринимать и ценить те шесть разновидностей любви, которые являются первоочередными для женщин (заботу, понимание, уважение, преданность, признание и подкрепление уверенности), лишь после того как удовлетворены его собственные приоритетные потребности. И, соответственно, женщине также нужны доверие, принятие такой, какая она есть, признательность, восхищение, одобрение и поощрение. Но для того чтобы она смогла оценить их должным образом, сначала должны быть удовлетворены ее первоочередные потребности.

В понимании приоритетов вашего партнера заключена великая тайна улучшения отношений между мужчинами и женщинами на всей планете. Помня, что мужчины происходят с Марса, вы будете также осознавать и принимать как должное тот факт, что у них иные первоочередные потребности в любви.

Женщине очень легко отдавать то, в чем она нуждается сама, забывая, что ее любимый марсианин может желать чего-то иного. Точно так же и мужчины склонны держать в голове лишь свои собственные потребности, не отдавая себе отчета в том, что они могут оказаться совсем не подходящими для любимой венерианки или не донесут до нее истинных чувств партнера.

Крайне важный практический аспект заключается в том, что перечисленные выше разновидности любви взаимосвязаны. Например, когда марсианин выражает заботу и понимание, венерианка автоматически отвечает ему доверием и принятием его таким, каков он есть, – а ведь для мужчины эти потребности первоочередные. То же самое происходит, когда венерианка высказывает марсианину свое доверие: он автоматически отвечает на него заботой, которая так нужна его подруге.

В текущих шести разделах мы обсудим эти двенадцать разновидностей любви в практическом плане и поговорим об их взаимозависимости.

1. ЕЙ НУЖНА ЗАБОТА, ЕМУ – ДОВЕРИЕ

Когда мужчина проявляет интерес к чувствам партнерши и искренне печется о ее благополучии, она ощущает, что ее любят, о ней заботятся, что она особенная, единственная для него, – и первоочередная потребность женщины оказывается удовлетворенной. Естественно, она начинает испытывать более сильное доверие к партнеру. А тем самым все полнее раскрывается навстречу ему и способна получать от взаимоотношений с партнером гораздо больше.

Видя эти перемены в подруге, и сам он начинает чувствовать, что ему действительно доверяют. Значит, верят, что мужчина делает все от него зависящее, чтобы его любимой было максимально хорошо. Когда реакция женщины отражает такую веру, первоочередная потребность мужчины оказывается удовлетворенной, и автоматически он становится более внимательным к ее чувствам и запросам.

2. ЕЙ НУЖНО ПОНИМАНИЕ, ЕМУ – ПРИНЯТИЕ ТАКИМ, КАКОЙ ОН ЕСТЬ

Когда мужчина без раздражения, а напротив – с сочувствием и живым интересом внимает женщине, говорящей о своем заветном, она ощущает, что ее слышат и понимают. Понимание не предполагает угадывания мыслей и чувств: оно заключается в том, чтобы извлечь из услышанного информацию и правильно оценить ее. Чем более удовлетворяется потребность женщины быть услышанной и понятой, тем легче ей принимать мужчину таким, какой он есть (а ведь это ему и нужно).

Когда женщина встречает мужчину любовью, не пытаясь переделать его, он чувствует, что его принимают со всеми его плюсами и минусами. Партнерша вовсе не считает его идеалом, но дает понять: она не собирается «усовершенствовать» его, веря, что мужчина сделает это сам. При таком отношении ему гораздо легче слушать партнершу и понимать ее чаяния, – а ведь это именно то, в чем она нуждается.

3. ЕЙ НУЖНО УВАЖЕНИЕ, ЕМУ – ПРИЗНАТЕЛЬНОСТЬ

Когда в обращении с женщиной мужчина признает и ставит на первое место ее права, желания, потребности, мысли и чувства, она уверена, что ее уважают. Конкретные, ощутимые выражения этого уважения – цветы, память о дне рождения, семейных датах и т. п. – очень важны для удовлетворения третьей из первоочередных женских потребностей в сфере любви. Женщине, чувствующей уважение мужчины, гораздо легче проявлять к нему признательность, которой он заслуживает.

Когда в результате усилий мужчины женщине хорошо, она благодарна ему за это. Признательность – естественная ответная реакция на ощущение поддержки. Чувствуя признательность женщины, мужчина знает, что его старания не пропали даром, и удвоит их с новыми силами. А уважение к партнерше возрастет.

4. ЕЙ НУЖНА ПРЕДАННОСТЬ, ЕМУ – ВОСХИЩЕНИЕ

Когда мужчина ставит во главу угла запросы женщины (а не собственные интересы – работу, учебу, развлечения и т. д.) и гордится тем, что может поддержать ее во всем, он удовлетворяет четвертую первоочередную потребность партнерши – быть любимой. Чувствуя, что занимает самое важное место в его жизни, женщина не только сама расцветает, но и с легкостью начинает испытывать восхищение к партнеру.

Точно так же, как женщина нуждается в преданности мужчины, ему необходимо ее восхищение. Восхищаться мужчиной – значит взирать на него с восторгом, радостным удивлением, одобрением и удовольствием. Он чувствует восхищение партнерши, когда та счастливо поражена, обнаружив в нем какое-то особое качество или талант. Это может быть чувство юмора, сила, целеустремленность, цельность натуры, честность, романтичность, доброта, любовь, понимание и другие, так называемые старомодные, добродетели. Ощущая восхищение подруги, мужчина приобретает достаточно уверенности, чтобы преданно посвятить себя женщине и обожать ее.

5. ЕЙ НУЖНО ПРИЗНАНИЕ, ЕМУ – ОДОБРЕНИЕ

Когда мужчина не смотрит свысока на чувства и желания женщины, не спорит с ними, а принимает и признает их, так сказать, законность, женщина ощущает себя любимой, потому что удовлетворена пятая ее первоочередная потребность в сфере любви. (Важно помнить, что он может признавать точку зрения партнерши, имея при этом свою собственную.) Когда мужчина дает понять женщине, что признает ее права, он получает с ее стороны одобрение, которое ему крайне необходимо.

В глубине души каждый мужчина хочет быть для своей любимой героем, рыцарем в сверкающих доспехах. Знаком того, что он прошел испытания на звание рыцаря, служит одобрение подруги, свидетельствующее о том, что партнер хорош для нее и она вполне удовлетворена им. (Помните: выразить мужчине свое одобрение не всегда означает согласиться с ним.) Одобрение – это признание его поступков или надежда на то, что партнером движут благие намерения. Получая столь нужную поддержку, мужчине легче признавать обоснованность чувств партнерши.

6. ЕЙ НУЖНО ПОДКРЕПЛЕНИЕ УВЕРЕННОСТИ, ЕМУ – ПООЩРЕНИЕ

Когда мужчина неоднократно доказывает женщине, что понимает, уважает, ценит ее, предан ей, заботится о ней, тем самым удовлетворяет еще одну из ее первоочередных потребностей: женщина нуждается в подтверждении, что у них все хорошо. Такое поведение мужчины означает для партнерши, что ее любят всегда.

Мужчина обычно совершает ошибку, полагая, что коль скоро он удовлетворил однажды все первоочередные потребности своей партнерши в любви и та чувствует себя счастливой и уверенной, то теперь раз и навсегда поверит, что ее любят.

Мужчина обычно совершает ошибку, полагая, что коль скоро он удовлетворил однажды все первоочередные потребности своей партнерши в сфере любви и та чувствует себя счастливой и уверенной, то теперь раз и навсегда поверит, что ее любят. Однако это не так. Мужчине надлежит снова и снова подкреплять уверенность женщины.

Одна из первоочередных потребностей мужчины – поощрение со стороны женщины. Одобрительное поведение подруги дает ему надежду и стимул, поскольку выражает веру в его способности и силу характера. Когда партнерша выказывает мужчине доверие, признательность, восхищение и одобрение, принимает его таким, какой он есть, это вдохновляет его на то, чтобы стать по возможности еще лучше, что, в свою очередь, движет партнера снова и снова подкреплять уверенность женщины в своей любви – а это-то ей как раз и нужно.

Если все шесть приобретенных потребностей мужчины в сфере любви удовлетворены, его душа раскрывается с самых лучших сторон. Но если женщина не знает, что ему необходимо в первую очередь, и изливает на него любовь-заботу, а не любовь-доверие, она, сама того не ведая, может способствовать разладу их отношений. История, которую я собираюсь сейчас поведать, иллюстрирует сказанное.

РЫЦАРЬ В СВЕРКАЮЩИХ ДОСПЕХАХ

В глубине души каждого мужчины живет герой или рыцарь в сверкающих доспехах, более всего жаждущий добиться успеха на поприще служения своей даме и защиты ее. Доверие активизирует эту благородную часть его натуры. Он становится более заботливым. Не ощущая же доверия, мужчина постепенно утрачивает свои живость, энергию и в конце концов вовсе перестанет проявлять заботу.

Представьте себе рыцаря в сверкающих доспехах, который медленно и понуро едет на своем коне по пустынной местности. Внезапно до его ушей долетают женские крики и рыдания. Рыцарь мгновенно оживает, вонзает в скакуна шпоры и устремляется к виднеющемуся вдали замку. Доскакав, он находит дракона, пытающегося полонить прекрасную принцессу. Рыцарь выхватывает меч, убивает дракона, и принцесса радостно благодарит спасителя.

Затем распахиваются ворота, и семья принцессы, а с нею и все подданные приветствуют и славят героя и приглашают остаться в их городе. Рыцарь и принцесса, естественно, влюбляются

друг в друга.

Месяц спустя благородный рыцарь вновь отправился в поход. На обратном пути, приближаясь к замку, он слышит, как его возлюбленная зовет на помощь: другой дракон напал на замок. Рыцарь пускает коня во весь опор, а доскакав, выхватывает меч и уже готов сразить чудовище.

Но прежде чем он успевает сделать это, принцесса кричит ему из окна:

– Не пользуйся мечом, возьми лучше вот этот аркан! От него больше толку.

Она бросает ему аркан и знаками показывает, как с ним обращаться. Рыцарь с некоторыми колебаниями следует указаниям любимой. Он набрасывает аркан на шею дракона и туго затягивает петлю. Враг повержен, все рады и счастливы.

Однако во время праздничного обеда рыцаря не покидает ощущение, что он не сделал ничего героического. Ведь он воспользовался арканом принцессы, а не собственным мечом, поэтому, на его взгляд, не заслужил восхищения и доверия жителей города. После пира мужчина выглядит слегка подавленным и забывает начистить до блеска свои доспехи.

Проходит еще один месяц, и рыцарь собирается в очередной поход. Когда, уже верхом на своем скакуне, с мечом на боку, он готов отправиться на поиски новых подвигов, принцесса советует ему быть осторожным и захватить с собой аркан. Закончив все дела и подъезжая к замку, рыцарь видит, что еще один дракон пытается напасть на него. Он выхватывает меч, но поднятая было рука уже опускается: а может быть, лучше воспользоваться арканом? Колебание его длится не дольше секунды, но дракон успевает выдохнуть струю пламени и обжечь ему правую руку. Ошарашенный рыцарь поднимает глаза и видит, что принцесса машет ему из окна замка:

– Брось ты этот аркан, попробуй лучше яд!

И бросает ему флакончик. Рыцарь умудряется закинуть его в пасть дракону, тот издыхает, и все снова счастливы. А рыцарю стыдно.

Проходит еще месяц, и рыцарь опять собирается в путь. Когда он, с мечом у пояса, садится на коня, принцесса напоминает ему: «Будь осторожен, не забудь аркан и яд». Ему уже тоскливо от ее подсказок, но он все же слушается.

По пути назад рыцарь снова слышит женские крики. Он бросается на выручку; его подавленное настроение как рукой сняло, он полон энергии и веры в себя. Но, готовый сразить дракона и уже схватившись за рукоятку меча, вдруг, как и в прошлый раз, начинает сомневаться: «Что пустить в дело – меч, аркан или яд? Что посоветовала бы принцесса?»

Его сомнение длится всего лишь миг. Потом вспомнил, каким он был до встречи с принцессой, имея при себе лишь верный меч. И – долой все лишнее! Рыцарь отшвыривает прочь аркан, флакончик с ядом и обнажает меч. Дракон повержен, жители города ликуют.

Рыцарь в сверкающих доспехах больше не вернулся к своей принцессе. Он зажил вполне счастливо на новом месте. В конце концов даже женился, но прежде удостоверился, что его новая возлюбленная и понятия не имеет о существовании арканов и ядов.

В каждом мужчине живет рыцарь в сверкающих доспехах. Помните эту метафору: она не даст вам забыть о том, каковы первоочередные потребности мужчины. Хотя иногда он и способен оценить ваши помощь и заботу, их избыток лишит его уверенности в себе или вовсе отвратит от вас.

КАК ВЫ, САМИ ТОГО НЕ ЗНАЯ, МОЖЕТЕ ОТТОЛКНУТЬ ОТ СЕБЯ ВАШЕГО ПАРТНЕРА

Не осознавая, что является важным для представителей противоположного пола, мужчина и женщина не понимают, чем и до какой степени могут обидеть своего партнера. Мы уже видели, что зачастую эффект от общения двоих бывает диаметрально противоположным ожидаемому и даже способен оттолкнуть их друг от друга.

Обиды легче всего возникают там, где не удовлетворены первоочередные потребности партнеров. Женщина обычно не понимает, что ее манера взаимоотношений не только не заряжена поддержкой, но и ранит его мужское "я". Она может попытаться быть чуткой к чувствам мужчины, но, поскольку они имеют различные приоритеты, ее женский инстинкт не позволяет угадать, что нужно партнеру.

Понимая же первоочередные потребности мужчины, женщина легко разберется и почув-

ствует, где кроется источник его недовольства. Далее приводится список наиболее частых ошибок, которые совершают женщины по отношению к указанным мужским потребностям.

Обычные ошибки женщин
Почему мужчина чувствует себя нелюбимым

1. Она пытается улучшить его поведение или помочь непрошеным советом.
1. Он чувствует себя нелюбимым потому, что она перестала *доверять* ему.

2. Она пытается изменять или контролировать его поведение, делясь своими переживаниями или отрицательными чувствами. (Нет никакого криминала в том, чтобы «поплакаться в жилетку», но только не тогда, когда за этим кроется попытка манипулировать мужчиной или наказать его.)
2. Он чувствует себя нелюбимым потому, что она не *принимает* его таким, какой он есть.

3. Она не признает того, что он реально делает для нее, и лишь жалуется по поводу того, чего он не делает или не сделал.
3. Он чувствует, что его не любят, потому что она не *ценит* того, что он делает.

4. Она корректирует его поведение и указывает, что ему делать и как поступать, словно малому ребенку.
4. Он чувствует себя нелюбимым оттого, что она не *восхищается* им.

5. Она выражает свой укор не прямо, а в форме риторических вопросов типа: «Как ты мог?»
5. Он чувствует себя нелюбимым потому, что она взяла назад все *одобрительные* слова, которые некогда говорила ему. Он больше не чувствует себя отличным парнем.

6. Когда он принимает решение или проявляет инициативу, она поправляет или критикует его.
6. Он чувствует себя нелюбимым потому, что она не *поощряет* его делать что-то самому.

Точно так же, как впадают в заблуждения женщины, не понимающие первоочередных потребностей мужчин, совершают ошибки и сами мужчины. Они обычно не признают, что их манера общения с женщинами неуважительна и не свидетельствует о поддержке. Мужчина даже может осознавать, что его партнерша несчастлива с ним, но, не понимая, почему она чувствует себя нелюбимой и что ей нужно, не знает, как изменить это положение.

Поняв главные запросы женщины, мужчина может стать более чутким и проявлять больше уважения к ее нуждам. Ниже приводится список традиционных ошибок, совершаемых мужчинами по отношению к указанным женским запросам.

Обычные ошибки мужчин
Почему женщина чувствует себя нелюбимой

1. Он не слушает ее, легко отвлекается, не задает вопросов, которые свидетельствовали бы о его сопереживании.
1. Она чувствует себя нелюбимой потому, что он не проявляет к ней внимания и *заботы.*

2. Он воспринимает выражение ее чувств буквально и начинает поучать ее. Он думает, что она просит его решить ее проблему, поэтому принимается давать советы.
2. Она чувствует себя нелюбимой потому, что он не *понимает* ее.

3. Он слушает ее, но сердится и упрекает за то, что она испортила ему настроение или унизила его.

3. Она чувствует себя нелюбимой потому, что он не *уважает* ее чувств.

4. Он выражает свое пренебрежительное отношение к ее чувствам и нуждам, подчеркивая, что дети или работа гораздо важнее.

4. Она чувствует себя нелюбимой потому, что он не *предан* ей и не ставит ее в особое положение.

5. Когда она расстроена, он принимается объяснять ей, почему прав он, а не она, и почему ей не стоит переживать.

5. Она чувствует себя нелюбимой потому, что он не *признает* ее чувств, а, напротив, внушает ей, что все это блажь, и отказывает ей в поддержке.

6. Выслушав ее, он ничего не говорит или просто уходит.

6. Она чувствует себя нелюбимой потому, что он не *подкрепляет* ее уверенности, столь необходимой женщине.

КОГДА ЛЮБОВЬ ТЕРПИТ КРАХ

Это зачастую происходит потому, что партнеры инстинктивно переносят свои собственные потребности на другого. Поскольку среди первоочередных запросов женщины фигурируют забота, понимание и так далее, она автоматически окружает заботой и пониманием своего любимого. А мужчина воспринимает эту поддержку, напротив, как выражение недоверия, ибо его приоритетом является не забота, а доверие к нему.

Далее, поскольку партнер не реагирует положительно на ее заботу, женщина не понимает, почему он не испытывает к ней признательности за поддержку. Мужчина же, со своей стороны, тоже отдает свою любовь партнерше – но не так, как ей нужно. В результате оба попадают в замкнутый круг и неспособны удовлетворить потребности друг друга.

Бет жаловалась мне: «Я не могу и дальше все время только отдавать и ничего не получать взамен. Артур не ценит моих усилий. Я люблю его, но он-то не любит меня».

А Артур, в свою очередь, сетовал: «Что бы я ни сделал, все оказывается не так. Просто не знаю, как быть. Уже все, кажется, перепробовал, но она не любит меня. Я-то люблю ее, но, видно, одной моей любви мало».

Бет и Артур были женаты восемь лет. И оба опустили руки, потому что каждый чувствовал себя нелюбимым. Причем и тот, и другой жаловались, что отдают партнеру больше, чем получают. Но дело было не в арифметике. И Бет, и Артур немало внимания и любви отдавали друг другу, но никто из них не получал того, в чем он нуждался.

Супруги действительно любили друг друга, но, поскольку каждый из них не понимал главных чаяний своего партнера, их любовь забуксовала. И постепенно оба отчаялись.

Многие опускают руки при осложнении взаимоотношений. Поддерживать же их становится значительно легче, когда ты понимаешь первоочередные потребности партнера. Дело ведь не в том, чтобы отдавать больше, а в том, чтобы дарить партнеру необходимое ему. Осознание, что существует двенадцать разновидностей любви, поможет нам объяснить себе, почему наши – вполне искренние – старания любить и быть любимыми терпят фиаско. И чтобы действительно удовлетворять своего партнера, следует научиться любить его именно такой любовью, в которой тот нуждается в первую очередь.

НАУЧИТЬСЯ СЛУШАТЬ, НЕ РАЗДРАЖАЯСЬ

Главный путь, каким мужчина может достичь успеха в удовлетворении основных потребностей женщины, это путь общения. Как мы уже говорили, общение имеет на Венере особое значение. Научившись выслушивать партнершу, когда та говорит о своих чувствах, мужчина может излить на нее океан заботы, понимания, уважения, преданности и признания и, тем са-

мым, эффективно подкрепить ее уверенность в себе и в нем.

Одна из самых больших проблем, с которыми сталкивается мужчина, слушая женщину, заключается в том, что он начинает раздражаться или его постигает разочарование. Просто мужчина забыл о венерианском происхождении своей партнерши и о том, что женщины говорят на ином языке, отличном от языка марсиан. Ниже приводится список, где указывается, о чем следует помнить с учетом этих различий, и приводятся рекомендации, что делать и как себя вести.

КАК СЛУШАТЬ, НЕ РАЗДРАЖАЯСЬ

Что следует помнить
Что следует делать, а что – нет

1. Что гнев рождается из непонимания ее точки зрения, а это уж не ее вина.

1. Возьмите на себя ответственность за то, чтобы понять ее. Не корите ее за то, что она вывела вас из равновесия. Лучше снова постарайтесь понять.

2. Что чувства иногда могут выглядеть необоснованными, но все-таки под ними есть какая-то почва, и на них следует отвечать сочувствием.

2. Дышите глубоко, ничего не говорите. Расслабьтесь и продолжайте слушать, стараясь контролировать себя. Попытайтесь представить, как вы чувствовали бы себя, если бы видели мир ее глазами.

3. Что гнев может быть порожден вашим ощущением беспомощности от того, что вы не знаете, как помочь делу. Даже если ей не становится сразу легче, все равно ваше внимание и понимание играют свою роль.

3. Не упрекайте ее за то, что ей не становится легче от предлагаемых вами решений. Как может ей статьлегче, если ей нужны вовсе не решения? Приложите все силы, чтобы воздержаться от подобных предложений.

4. Что вы не обязаны соглашаться с ее точкой зрения и не должны ждать благодарности за внимание.

4. Если вы хотите высказать иную точку зрения, сначала убедитесь в том, что она закончила, а потом повторите ее мнение прежде, чем выразить свое.

5. Что для того, чтобы преуспеть в слушании, вам совсем не обязательно абсолютно понимать ее точку зрения.

5. Дайте ей знать, что вы хотя и не понимаете ее, но стремитесь понять. Возьмите на себя ответственность за свое непонимание; не осуждайте ее и не намекайте, что понять ее вообще невозможно.

6. Что вы не отвечаете за ее чувства. Вам может показаться, что она упрекает вас, но на самом деле ей просто нужно, чтобы ее выслушали.

6. Не кидайтесь на собственную защиту прежде, чем она поймет, что вы понимаете ее и что она вам небезразлична. А уж тогда попытайтесь учтиво объяснить свои поступки или извиниться.

7. Что если вы действительно злитесь на нее, возможно, это оттого, что она не совсем доверяет вам. В глубине ее души живет испуганная маленькая девочка, боящаяся раскрыться, потому что вы можете ее обидеть, и нуждающаяся в ваших доброте и сочувствии.

7. Не противоречьте ее чувствам и мнениям. Переждите и, когда эмоциональный накал спадет, поговорите с ней обо всем. Попрактикуйтесь в написании любовных писем (об этом говорится в одиннадцатой главе).

ИСКУССТВО ВДОХНОВЛЯТЬ МУЖЧИНУ

Так же, как мужчинам следует учиться искусству слушать, чтобы удовлетворять первоочередные потребности женщины, в равной мере и женщинам необходимо постигать искусство вдохновлять партнера. Заручившись поддержкой мужчины, она стимулирует его к достижению самых высоких результатов. У мужчины вырастают крылья, когда он чувствует: ему доверяют, его принимают таким, каков он есть, ценят, одобряют, поощряют и восхищаются им.

Подобно принцессе из нашей истории о рыцаре в сверкающих доспехах, многие женщины пытаются помочь своему избраннику, переделывая его (разумеется, в лучшую, по их мнению, сторону), но добиваются лишь того, что ущемляют его мужское самолюбие. Любая попытка переделать партнера подрывает доверие, признательность, восхищение, одобрение – и стоит ли в таком случае говорить о поощрении и готовности принять его таким, каков он есть! А ведь это первоочередные потребности мужчины.

Секрет искусства вдохновлять мужчину заключается в том, что никогда не следует пытаться подкорректировать его поведение или заставить измениться к лучшему.

Секрет искусства вдохновлять мужчину заключается вот в чем: никогда не следует пытаться подкорректировать его поведение или заставить измениться к лучшему. Разумеется, вполне возможно, что вы хотите этого – только не идите на поводу у своего желания. Лишь когда партнер сам прямо и открыто попросит вашего совета, можете считать, что он готов содействовать тем или иным переменам в своем характере и поведении.

ДОВЕРЯТЬ, В НЕ ДАВАТЬ СОВЕТЫ

На Венере, когда кто-то кому-то дает совет, это считается выражением любви. Однако на Марсе все обстоит иначе. Женщинам надлежит помнить, что марсиане дают советы только в том случае, если их об этом прямо попросили. Проявлением хорошего отношения считается как раз обратное: вера, что человек способен разрешить свои проблемы сам.

Это вовсе не означает, что женщина должна подавлять свои чувства. Пусть она испытывает разочарование или даже гнев – лишь бы не делала поползновений «усовершенствовать» мужчину. Всякая попытка переделать его производит на него совершенно противоположное воздействие.

Любя мужчину, женщина часто старается улучшить их взаимоотношения. И объектом своих усилий делает партнера.

ПОЧЕМУ МУЖЧИНЫ НЕ ЖЕЛАЮТ МЕНЯТЬСЯ

Женщина применяет тысячи различных способов, чтобы изменить мужчину. Она считает, что эти попытки являются выражением любви, однако он чувствует, что его контролируют, им манипулируют, его не любят. Мужчина будет упрямо отвергать партнершу с ее заботами, ибо ощущает, что она не принимает его таким, каков он есть. Когда женщина пытается переделать мужчину, он не получает доверия и согласия, которые ему необходимы, чтобы измениться и прогрессировать.

Когда я говорю об этом в аудитории, где собираются сотни мужчин и женщин, обнаруживается, что в жизни каждого случалось такое: чем больше она пыталась подтолкнуть партнера к переменам, тем сильнее он этому сопротивлялся.

Проблема состоит в том, что, когда мужчина отвергает попытки партнерши переделать его в лучшую сторону, она неправильно истолковывает его реакцию. Она начинает предполагать, будто он не желает менять свой характер, привычки потому, что недостаточно любит ее. А на самом-то деле мужчина сопротивляется из-за того, что она как раз, на его взгляд, любит его недостаточно. Когда он чувствует, что его любят, принимают, ценят, ему доверяют и т.д., то автоматически начинает меняться в лучшую сторону.

ДВА ТИПА МУЖЧИН / ОДИН ТИП ПОВЕДЕНИЯ

Существует два типа мужчин. Представители первого страшно упираются, когда женщина старается изменить их. Представители второго соглашаются что-то пересмотреть в себе, однако позже, забыв обо всем, возвращаются к прежнему типу поведения. Мужчина сопротивляется всегда – либо активно, либо пассивно.

Ощущая, что его не любят таким, каков он есть, мужчина – сознательно или бессознательно – следует тому образцу поведения, который не принимает женщина. Что-то внутри него толкает снова и снова поступать таким же образом до тех пор, пока не почувствует, что его любят и принимают.

Для того чтобы мужчина сам захотел стать лучше, ему необходимо, чтобы его любили и принимали безо всяких условий. И тогда уж он сам поищет способ стать лучше. В противном случае он начинает защищаться и остается прежним.

МУЖЧИНЫ НЕ ЖЕЛАЮТ, ЧТОБЫ ИХ УЛУЧШАЛИ

Так же как мужчине хочется объяснить женщине, почему она не должна расстраиваться, так и женщина стремится донести до мужчины, почему тому следует вести себя по-другому. Мужчина хочет «уладить» женские проблемы, и женщина жаждет «улучшить» мужчину. Но ни те, ни другие не понимают, что это пустая затея.

Лучший способ помочь мужчине достичь большего – это не делать никаких попыток изменить его.

Мужчины видят мир глазами своих предков-марсиан. Их лозунг гласит: «Зачем исправлять что бы то ни было, если оно не сломано?». Когда женщина пытается изменить партнера, он получает следующее послание: она считает, что со мной что-то не в порядке. Это задевает мужчину, и он принимает оборону. Уже не чувствуя себя любимым желанным.

Мужчине необходимо, чтобы его принимали, несмотря на его недостатки. А сделать это не так уж легко, особенно когда мы видим, в чем он мог бы стать лучше. Однако эта задача облегчается, если понять, что лучший способ помочь мужчине достичь большего – это не делать никаких попыток изменить его.

В следующем списке перечислены способы, с помощью которых женщина может содействовать совершенствованию мужчины, отказавшись от попыток так или иначе изменить его.

КАК ОТКАЗАТЬСЯ ОТ ПОПЫТОК ИЗМЕНИТЬ МУЖЧИНУ

Что ей следует помнить
Что она может сделать

1. Когда он расстроен, не задавайте слишком много вопросов, а не то он почувствует, что вы пытаетесь переделать его.

1. Не обращайте внимания на то, что он расстроен, если только он сам не заговорит об этом. В качестве приглашения к разговору можно выразить некоторое беспокойство (но не чрезмерное).

2. Откажитесь от каких бы то ни было попыток изменить его к лучшему. Для того чтобы расти над собой и добиваться чего-то в жизни, ему нужна ваша любовь, а не ваше неприятие.

2. Верьте, что он сам способен добиться чего-то в жизни. Честно делитесь с ним своими чувствами, но не требуйте, чтобы он стал другим.

3. Ваш непрошеный совет может заставить его ощутить, что ему не доверяют, его не принимают, держат «под колпаком».

3. Тренируйте терпение и верьте, что он сам научится всему тому, чему должен научиться. Не приставайте к нему с советами – подождите, пока он сам не обратится с просьбой.

4. Помните: когда мужчина упрямится и не желает меняться, значит, чувствует себя нелюбимым; он боится признавать свои ошибки – вдруг из-за них вы совсем разлюбите его?

4. Подумайте, как показать ему, что для того, чтобы заслужить вашу любовь, ему совсем не обязательно быть совершенством. Попрактикуйтесь в этом, а также в умении прощать (см. главу одиннадцатую).

5. Если вы идете на жертвы в надежде получить их от него, он почувствует, что вы давите на него, требуя, чтобы он изменился.

5. Попробуйте сами делать что-то для себя, для того чтобы ваше моральное благополучие не зависело от него.

6. Вы можете делиться своими отрицательными чувствами, не прибегая к попыткам заставить его измениться. Когда он ощущает, что вы принимаете его таким, какой он есть, ему становится гораздо легче слушать вас.

6. Делясь своими чувствами, дайте ему понять, что не пытаетесь диктовать ему, что делать, а просто хотите, чтобы он принимал во внимание эти чувства.

7. Если вы даете ему указания и принимаете за него решения, он почувствует, что его держат под «колпаком».

7. Расслабьтесь и смиритесь. Отнеситесь терпимо к его недостаткам. Постарайтесь придавать большее значение чувствам, чем достижению совершенства; не читайте ему лекций, не поправляйте на каждом шагу.

По мере того как мужчины и женщины осваивают искусство оказать друг другу именно такую поддержку, в которой нуждается партнер, перемены к лучшему происходят автоматически. Зная, в чем заключаются шесть первоочередных потребностей вашего партнера в сфере любви, вы сумеете любить и ценить его в соответствии с ними, что не замедлит значительно облегчить ваши взаимоотношения и сделает их более полноценными.

ГЛАВА 9

КАК ИЗБЕГАТЬ ССОР

Одна из наиболее сложных проблем во взаимоотношениях мужчины и женщины заключается в том, как они справляются с разногласиями. Очень часто, когда эти разногласия возникают, разговор перерастает в спор, а потом – без предварительного объявления войны – в бурную ссору. Партнеры вдруг забывают язык любви и начинают стрелять друг в друга упреками, жалобами, обвинениями, требованиями, сомнениями, выражая нередко свой гнев.

Поскольку общение является наиболее важным элементом взаимоотношений, то ссоры оказывают на них особенно разрушительное воздействие.

Споря таким образом, мужчины и женщины не только ранят чувства друг друга, но и подрывают свои взаимоотношения. Ссоры оказывают на них особенно разрушительное воздействие, ибо чем ближе мы находимся к человеку, тем легче нам причинить ему боль или самому оказаться задетым.

Руководствуясь всеми практическими соображениями, я настоятельно рекомендую парам избегать ссор. Когда два человека не связаны сексуальными отношениями, им гораздо легче вести спор объективно и не горячась. Но когда в нем участвуют люди, между которыми существует эмоциональная и – особенно – половая связь, они все принимают близко к сердцу.

Основная линия, которой следует придерживаться, это – никогда не спорить. Вместо этого

лучше обсудите все «за» и «против» занимающей вас проблемы. Старайтесь договориться мирно, не доводя дело до спора или, хуже того, ссоры. Ведь всегда существует возможность делать это честно и открыто и, даже выражая отрицательные чувства, не впадать в воинственный или провокационный тон.

Одни пары только и делают, что ссорятся, и мало-помалу их любовь угасает. Другие, во избежании конфликтов и ссор, стараются подавлять свои истинные чувства. В результате они как бы теряют контакт и со своей любовью. В первом случае партнеры находятся в состоянии войны, во втором – в состоянии холодной войны.

Для любой пары лучше всего найти золотую середину между этими двумя крайностями. Помня о том, что мы выходцы с разных планет, и исходя из этого посыла развивая навыки мирного, полноценного общения, вполне возможно избегать ссор. Не подавляя своих отрицательных чувств и не устраивая битву идей и желаний.

ЧТО ПРОИСХОДИТ, КОГДА МЫ ССОРИМСЯ

Не понимая различий, существующих между мужчинами и женщинами, очень легко довести дело до ссоры, в которой пострадавшим окажется не только наш партнер, но и мы сами. Секрет искусства избегать ссор заключается в общении, основанном на любви и уважении друг к другу.

Сами разногласия не задевают нас так, как способы их выражения. В идеале от спора никто не должен страдать: он может иметь форму обычного разговора, где мы высказываем различные точки зрения и наше несогласие по тем или иным вопросам. (А это, к сожалению, время от времени случается со всеми парами.) Но на практике выходит, что, начав спорить по какой-либо причине, партнеры уже через пять минут ссорятся по поводу способа ведения этого спора.

Поначалу они не сознают, что достаточно больно задевают друг друга. То, что могло бы иметь форму невинного спора, легко разрешимого с помощью взаимопонимания и принятия как факта существующих между ними различий, перерастает в настоящую битву. Противники не желают ни понимать, ни соглашаться с противоположной точкой зрения, потому что каждому не нравится манера другого вести спор.

Для того чтобы разрешить его, нам необходимо расширить рамки своей позиции до такой степени, чтобы включить и точку зрения другого. А для этого нужно чувствовать, что нас ценят и уважают. Если в поведении партнера нет и нотки любви, принятие его точки зрения окажется болезненным для нашего самолюбия.

Начав спорить по какой-либо причине, большинство пар уже через пять минутссорятся по поводу способа ведения этого спора.

Чем более мы близки с партнером, тем труднее нам выслушать его точку зрения объективно, не реагируя на его отрицательные эмоции. Чтобы побороть ощущение, что мы действительно заслуживаем его неуважения или неодобрения, в нас автоматически включается защитный механизм, сопротивляющийся его мнению. Даже будучи согласны с ним, мы вполне можем продолжать упрямо спорить.

ПОЧЕМУ ССОРЫ ПРИЧИНЯЮТ БОЛЬ

Причиняет боль не столько то, что мы говорим, сколько то, как мы это говорим. Обычно, когда мужчина ощущает вызов со стороны другого человека, его внимание концентрируется на его собственной правоте, и он забывает о том, что и в споре следовало бы руководствоваться любовью. Автоматически снижается и его способность общаться в уважительном, заботливом и обнадеживающем тоне. Мужчина и не подозревает, сколько равнодушия звучит в его словах и до какой степени это ранит партнершу. В такие моменты самое обычное несогласие может прозвучать агрессивной наладкой на женщину, а просьба – приказом. Естественно, такой подход вызывает у нее сопротивление даже в том случае, если она, в общем-то, не прочь согласиться со смыслом слов партнера.

Мужчина неосознанно ранит партнершу своим жестким тоном, а затем принимается объ-

яснять, что ей, дескать, нет никакого смысла расстраиваться. Он ошибочно считает, будто женщина сопротивляется самой его точке зрения, тогда как на самом деле ее задевает подход собеседника. Не понимая ее реакции, он обращает больше внимания на содержание своих речей, вместо того чтобы изменить тон, которым они произносятся.

Мужчина не отдает себе отчета в том, что ссору начинает именно он: ему-то кажется, что это она ссорится с ним. Он защищает свою точку зрения, в то время как она защищает самое себя от его резкостей, причиняющих такую боль.

Не считая нужным относиться с уважением к переживаниям женщины, мужчина обесценивает их, чем еще больше ранит ее. Ему трудно понять, как ей больно, поскольку, в отличие от женщины, он не так уязвим для жестоких слов и тона. В результате он, возможно, даже не понимает, какую рану наносит партнерше, вызывая тем самым ее сопротивление.

Точно так же и женщина не осознает, до какой степени может задеть мужчину. Когда она ощущает вызов, ее тон становится все более недоверчивым и нетерпимым. Это особенно болезненно для мужчины, особенно если между ним и этой женщиной существует эмоциональная связь.

Женщины начинают и развивают спор, высказывая сперва свое отрицательное отношение к поведению партнера, а затем давая ему советы, которых он не просил. Когда она не удосуживается сопроводить выражение своих негативных чувств посланием, говорящим о доверии к партнеру и принятии его таким, какой он есть, мужчина реагирует на это отрицательно, повергая ее в недоумение. И опять она не понимает, что обидела его своим недоверием.

Чтобы избегать споров, мы должны помнить, что наши партнеры не приемлют не столько то, что мы говорим, сколько как мы говорим. Для завязывания спора нужны два человека, но для его прекращения вполне достаточно одного. Лучший способ остановить спор – это пресечь его в зародыше. Возьмите на себя ответственность за то, чтобы определить момент, когда несогласие перерастает в спор. Тогда прервите разговор и попросите для себя тайм-аут. Поразмыслите над тем, правильный ли избрали подход к партнеру. Постарайтесь понять, что вы не даете ему того, в чем он нуждается. Потом, через некоторое время, вернитесь к нему и продолжите разговор, но в сердечном и уважительном тоне. Тайм-ауты позволяют нам остыть, залечить раны и сосредоточиться на самом себе, прежде чем предпринять новую попытку общения.

ЧЕТЫРЕ ТАКТИКИ САМОЗАЩИТЫ

Существует четыре основные тактики самозащиты, применяемые людьми в спорах. Это сражение, отступление, затаивание и покорность. Каждая из этих тактик дает временный выигрыш, однако со стратегической точки зрения все они просто вредны. Давайте разберем их подробнее.

1. Сражение.

Запугивание всегда вредит доверию во взаимоотношениях.

Эта тактика явно марсианского происхождения. Когда разговор приобретает жесткий и холодный характер, некоторые инстинктивно кидаются в бой, точнее, начинают обороняться. А их девиз при этом – «Лучшая оборона – это активное нападение». И они принимаются упрекать, осуждать, критиковать, словом, стараются всячески доказать, что не прав партнер. Люди, придерживающиеся подобной тактики, склонны переходить на крик и выражать свой гнев самыми разнообразными способами. За всем этим стоит внутреннее стремление запугать партнера, чтобы добиться от него любви и поддержки. А когда тот отступает, они считают себя победителями, хотя на самом деле проиграли.

Запугивание всегда ослабляет доверие во взаимоотношениях. Прорываться к своей цели во что бы то ни стало, сваливая на другого все грехи, – это верный путь к неуспеху в отношениях с партнером. Ссорясь, люди постепенно теряют способность раскрываться навстречу друг другу. Женщины замыкаются в себе, чтобы защититься, мужчины погружаются в молчание, и им становится на все наплевать. Так мало-помалу уходит близость, существовавшая между ними вначале.

2. Отступление.

И у этой тактики марсианская родословная. Чтобы избежать столкновения, марсианин может уйти в свою пещеру и остаться там навсегда. Это нечто вроде холодной войны. Он уклоняется от разговоров, и проблема так и остается нерешенной. Подобная пассивно-агрессивная манера поведения – не то же самое, что взять тайм-аут, а потом вернуться и, руководствуясь любовью, решить все вопросы.

Эти представители марсианского племени боятся конфронтации: они предпочитают держаться подальше от «горячих» тем, избегая любого разговора, который может повлечь за собой спор. В своих взаимоотношениях им приходится вести себя с большой оглядкой. Женщины обычно жалуются, что подобную тактику вынуждены применять именно они. Однако и мужчины склонны к ней. Отступление укоренилось в них до такой степени, что они уже сами этого не замечают.

Вместо того чтобы ввязываться в споры, некоторые пары вообще перестают говорить на темы, по которым у них имеются разногласия. Их способ добиться желаемого – наказание партнера за то, что он не отдает свою любовь. Они не выходят из пещеры, чтобы напасть на него открыто: вместо этого уязвляют косвенно, медленно, шаг за шагом, лишая его той любви, которой он заслуживает. Оставляя свою любовь при себе, каждый из партнеров уверен, что таким способом ему приходится меньше отдавать другому.

Подобная тактика дает определенное преимущество – временные мир и гармонию, но, если продолжать не обсуждать беспокоящие обоих темы и не давать взаимного выхода своим чувствам, в душе каждого накапливается целая гора обид. В конце концов та любовь, та страсть, которые некогда свели эту пару вместе, оказываются похороненными. Обычно люди прибегают к отвлекающим средствам (много работают, много едят и т.п.), чтобы заглушить свою душевную боль, причиненную нерешенными проблемами.

3. Затаивание.

Эта тактика пришла к нам с Венеры. Чтобы не получать ран, неизбежных в открытой схватке, венерианка делает вид, что у нее все в порядке. Она надевает на лицо улыбку и всегда выглядит безмятежной и счастливой. Однако спустя некоторое время такую женщину начинает охватывать все нарастающее негодование: она всю себя отдает партнеру, но ничего не получает взамен! Это негодование блокирует естественные проявления любви.

Затаившиеся женщины боятся быть честными относительно своих чувств, поэтому стараются делать

вид, что «все прекрасно, чудесно и отлично». Мужчины, обычно пользуясь подобными выражениями, имеют в виду абсолютно другие вещи. В их устах это означает: «Все отлично, потому что я справляюсь с этим сам», «Все прекрасно, ибо я знаю, что делать», «Все о'кей, поскольку я могу решить эту проблему без посторонней помощи». В устах женщины это подчас служит знаком того, что она старается избежать конфликта или спора.

Чтобы, так сказать, не поднимать волны, женщина может даже сама себя обманывать и верить, что все прекрасно, чудесно и отлично, в то время как на самом деле это далеко не так. Она жертвует своими желаниями, чувствами и потребностями, отказывается от них, стремясь не допустить даже возможности возникновения конфликта.

4. Покорность.

Это также чисто венерианская тактика. Вместо того чтобы затевать спор, женщина покоряется судьбе. Тем самым она обрекает себя на роль мишени для упреков партнера, принимает на себя ответственность за все, что может огорчить или расстроить его. Взаимоотношения, выстроенные подобным образом, выглядят исполненными любви и взаимной поддержки, но в конце концов тот, кто покорился, попросту теряет себя.

Как-то раз один мужчина, жалуясь на свою жену, сказал мне:

– Я так люблю ее. Жена дает мне все, чего мне хочется. Единственное «но» – это то, что она несчастлива.

Его жена на протяжении двадцати лет супружества отказывалась от самой себя ради мужа. Они никогда не ссорились, и, если кто-нибудь спрашивал ее об их взаимоотношениях, она отвечала:

– У нас все прекрасно. Муж так любит меня! Единственная наша проблема кроется во мне самой. Я все время нахожусь в подавленном состоянии, а почему – не знаю.

А ее депрессия была следствием того, что в течение двух десятков лет эта женщина отре-

калась от себя самой ради того, чтобы угодить мужу.

Такие люди, стремясь во всем потакать партнеру, интуитивно угадывают его желания и подстраиваются под них. А кончается все возмущением против этой, длящейся порой долгие годы, покорности во имя любви.

Любое проявление пренебрежения весьма болезненно для них: они и сами без того достаточно пренебрегают собой. Стремясь любой ценой избежать невнимания, они стараются быть любимыми, приятными для всех. И постепенно в полном смысле слова теряют себя.

Возможно, вы обнаружили, что и сами придерживаетесь той или иной тактики, а может быть, и каждой понемногу. Люди обычно избирают то одну из них, то другую. Цель каждой тактики – предотвратить боль, которую может причинить партнер. Но все это, к сожалению, не так уж и действенно. А вот чтобы добиться реального результата, надо уметь вовремя распознавать, когда беседа переходит в спор, и пресекать его в корне. Возьмите тайм-аут, остыньте, придите в себя и лишь затем вернитесь к своему разговору. Общаясь, старайтесь проявлять максимум понимания и уважения к представителю противоположного пола – и постепенно вы научитесь избегать споров и ссор.

ПОЧЕМУ МЫ СПОРИМ

Мужчины и женщины обычно спорят по поводу денег, секса, принятия решений, программы и расписания различных дел, моральных и иных ценностей, воспитания детей и распределения домашних обязанностей. Однако эти споры частенько переходят в одинаково болезненные для обоих ссоры, а причина одна: мы не чувствуем себя любимыми. С этого ощущения начинается эмоциональная боль, а когда болит, становится ох как трудно любить и проявлять свою любовь.

Поскольку женщины происходят не с Марса, инстинкт не подсказывает им, что' нужно мужчине для того, чтобы успешно справляться с разногласиями. Конфликт идей, чувств или желаний – слишком большой вызов для него. Чем ближе он находится к женщине, тем труднее ему приходится, когда ее мнение не совпадает с его. Когда ей не нравится какой-либо его поступок, он принимает это слишком близко к сердцу и начинает думать, что не поступок, а сам он ей не по душе.

Мужчина легче справляется с такими ситуациями, когда его эмоциональные потребности удовлетворены. Лишенный же столь необходимой ему любви, он начинает обороняться, выказывая темную сторону своей натуры, и инстинктивно хватается за меч.

Внешне он как будто бы спорит с женщиной на ту или иную тему (деньги, распределение обязанностей и т.д.), но истинной причиной, заставляющей его обнажить меч, является то, что он не чувствует себя любимым. Споря по поводу финансов, воспитания детей или чего-либо другого, на самом деле, возможно, он делает это по одной из тайных причин.

ТАЙНЫЕ ПРИЧИНЫ, ЗАСТАВЛЯЮЩИЕ СПОРИТЬ МУЖЧИН

Скрытая причина, толкающая его на спор
Что ему нужно, чтобы не спорить

1. «Мне не нравится, когда она переживает из-за любой мелочи: сделал я что-нибудь – плохо, не сделал – тоже плохо. Я чувствую, что она порицает меня, отвергает, не принимает».

1. Ему нужно чувствовать, что его принимают таким, каков он есть. А вместо этого он ощущает, как она старается переделать его.

2. «Мне не нравится, когда она начинает указывать мне, что и как делать. Я не чувствую ее восхищения мною. Наоборот: она обращается со мной, как с ребенком».

2. Ему необходимо видеть ее восхищение. А вместо этого он чувствует, что она подавляет его.

3. «Мне не нравится, когда она упрекает меня в том, что несчастна. Я не чувствую ее поощрения, чтобы стать ее рыцарем в сверкающих доспехах».

3. Ему необходимо ее поощрение. А вместо этого она как бы ставит на нем крест.

4. «Мне не нравится, когда она жалуется по поводу того, сколько ей приходится делать или как мало я ее ценю. Из-за этого я ощущаю, что она не ценит того, что я делаю для нее».

4. Ему необходимо ощущать ее признательность. А вместо этого вследствие ее упреков он чувствует себя беспомощным.

5. «Мне не нравится, когда она беспокоится обо всем, что, на ее взгляд, не так, как надо. Я не испытываю ее доверия».

5. Ему необходимы доверие и признательность за его старания обеспечить ее благополучие. А вместо этого он чувствует себя ответственным за ее тревогу и беспокойство.

6. «Мне не нравится, что она ожидает от меня слов или действий тогда, когда этого захочется ей. Я чувствую, что она не принимает, не уважает меня».

6. Ему необходимо чувствовать, что его принимают таким, каков он есть. А вместо этого он ощущает себя под «колпаком», под давлением, и потому ему нечего сказать. Из-за этого ему кажется, что он вообще не способен удовлетворить ее в чем бы то ни было.

7. «Мне не нравится, когда она обижается на то, что я говорю. Я чувствую, что мне не доверяют, меня неверно понимают и отталкивают».

7. Ему нужно ощущать, что его принимают и доверяют ему. А вместо этого его отвергают и не прощают.

8. «Мне не нравится, когда она ждет, что я буду читать ее мысли. А я этого не умею. И потому я чувствую себя дурным, ни на что не пригодным человеком».

8. Ему необходимо чувствовать ее одобрение и веру в него. А вместо этого у него появляется ощущение поражения.

Удовлетворение первоочередных эмоциональных потребностей мужчины уменьшает его склонность ввязываться в споры, одинаково тяжело действующие на обоих партнеров. Тогда автоматически он станет способен слушать и говорить с гораздо большим уважением, пониманием и заботой. Таким образом, споры, разногласия и негативные чувства находят разрешение через беседу и компромисс, не выливаясь в бурные ссоры, во время которых каждый старается ранить другого побольнее.

Женщины тоже вносят свой вклад в возникновение споров, однако по другим причинам. Внешне женщина как будто спорит о деньгах, распределении обязанностей или на другие темы, но в действительности ею движет тайное стремление оказать сопротивление партнеру. На это у нее могут иметься следующие веские причины.

ТАЙНЫЕ ПРИЧИНЫ, ЗАСТАВЛЯЮЩИЕ СПОРИТЬ ЖЕНЩИН

Скрытая причина, толкающая ее на спор

Что ей нужно, чтобы не спорить

1. «Мне не нравится, что он считает мои чувства и просьбы блажью. Я чувствую себя ненужной и покинутой».

1. Ей необходимы его признание и ободрение. А вместо этого ее порицают и игнорируют.

2. «Мне не нравится, когда он забывает выполнять мои просьбы, а, напоминая о них, я выгляжу просто придирой. У меня такое ощущение, что всякий раз приходится выпрашивать его поддержку, словно милостыню».

2. Ей нужно чувствовать, что он уважает ее и всегда помнит о ней. А на самом деле она ощущает, что занимает в списке важных для него вещей самое последнее место.

3. «Мне не нравится, когда он упрекает меня, если я расстроена. Я чувствую, что для того, чтобы стать любимой, я должна быть совершенством. А я так несовершенна».

3. Ей необходимо, чтобы он понял причину ее расстройства и уверил в Своей любви и что для этого ей вовсе не обязательно быть совершенством. А вместо этого она не чувствует себя надежно, потому что она такая, как есть.

4. «Мне не нравится, когда он повышает голос или начинает перечислять, почему он прав, а не я. Из-за этого я все время ощущаю себя неправой, а ему нет дела до моей точки зрения».

4. Ей необходимо его понимание и уважение. В действительности же ее не слышат, топчут, отталкивают.

5. "Мне не
нравится
его снисходительный
тон, когда я спрашиваю что-нибудь о решениях,
которые мы должны принять. Поэтому я чувствую себя обузой или мне
кажется, что я заставляю его тратить время на пустяки".

5. Ей нужно ощущать, что ему небезразличны ее чувства и что он уважает ее потребность в информации. А вместо этого она чувствует его непризнание и неуважение.

6. «Мне не нравится, что он порой не отвечает на мои вопросы или замечания. Я как будто вообще не существую».

6. Ей необходима уверенность в том, что он слушает ее и что она ему небезразлична. А она чувствует, что ее порицают или вообще не обращают на нее внимания.

7. «Мне не нравится, когда он объясняет, почему мне не надо обижаться, беспокоиться, сердиться и т.п. Тогда я чувствую, что он считает меня вздорной и не поддерживает меня».

7. Ей нужно ощущение признания и понимания. А вместо этого она чувствует себя лишенной любви и поддержки, что и вызывает ее негодование.

8. «Мне не нравится, что он настаивает ничего не принимать близко к сердцу. Из-за этого мне начинает казаться, что иметь чувства – либо недостаток, либо проявление слабости».

8. Ей необходимо его уважение и ободрение, особенно когда она делится своими чувствами. В реальности же она ощущает себя незащищенной и едва ли не презираемой.

Все эти отрицательные чувства и неудовлетворенные потребности, хотя и существуют, но обычно не высказываются открыто, а, копясь в душе, выплескиваются все разом во время спора. Иногда их формулируют словесно, но чаще выражают мимикой, позой, тоном.

И мужчинам, и женщинам следует понять, что особенно задевает представителей противоположного пола, и учитывать это, а не принимать в штыки. Ведь можно говорить о проблеме так, что эмоциональные запросы вашего партнера окажутся удовлетворены. Таким образом, в наших силах превратить споры в мирные, достойные разговоры, имеющие целью обсуждение той или иной проблемы и преодоление разногласий при ее решении. Важно только, чтобы каждый из партнеров не забывал оказывать другому поддержку наиболее приемлемым для него путем.

АНАТОМИЯ СПОРА

Анатомия всех ожесточенных споров в принципе одна и та же. Вот один пример, в котором, возможно, вы уловите что-то знакомое по собственному опыту.

Как-то раз мы с женой устроили себе великолепную прогулку с пикником. Мы чудесно отдохнули, перекусили, и все шло прекрасно – до того момента, пока я не заговорил о возмож-

ных вложениях наших сбережений. Я коснулся одного из вариантов, и вдруг Бонни разобиделась. С моей точки зрения, я лишь анализировал эту возможность, а она восприняла предложение как уже готовый план (который я составил, даже не поинтересовавшись ее мнением на этот счет). Бонни оскорбило то, что ее муж оказался способен на подобный поступок. Я расстроился из-за того, что расстроилась она, и мы начали спорить.

Полагая, что жена не одобряет мой выбор, я стал доказывать, что он правильный, и объяснять почему. Однако мои доводы подогревал гнев из-за того, что Бонни переживала и сердилась на меня. Она возражала, что этот вариант вложения денег слишком рискованный. Но в действительности в ней говорила обида за то, что я не посоветовался с ней. А кроме того, она расстроилась потому, что я неуважительно отнесся к ее праву на переживания. В конце концов я так «завелся», что жена извинилась за это недоразумение и недоверие ко мне, и мы оба успокоились.

Позже, уже после примирения, Бонни сама вернулась к этой теме.

– Часто, когда мы ссоримся, – сказала она, – получается, что я из-за чего-то «завожусь», потом «заводишься» ты, потому что «завелась» я, и в результате мне приходиться извиняться за то, что «завела» тебя. Иногда мне приходит в голову, что в этой схеме чего-то не хватает. Мне было бы приятно, если бы хоть иногда ты извинялся за то, что расстроил меня.

Мне тут же стала ясна логика ее рассуждений. Действительно, несправедливо, чтобы я всегда ожидал извинений от нее, особенно если сам же послужил причиной ее расстройства. Этот новый подход заметно изменил наши взаимоотношения. Рассказывая об этом случае на своих семинарах, я обнаружил, что тысячи женщин немедленно улавливают сходство между тем положением, в котором прежде находилась Бонни, и своим собственным. То была обычная мужская/женская схема развития ссоры. Давайте-ка рассмотрим ее основу.

1 Женщина выражает свое расстройство по поводу «АБВ»

2. Мужчина объясняет, почему ей не следует расстраиваться по этому поводу.

3. Она чувствует, что ее обвиняют в необоснованности суждений, и расстраивается еще больше (теперь в гораздо большей степени из-за этого, чем из-за «АБВ»).

4. Он ощущает ее неодобрение и начинает сердиться. Упрекает ее в том, что это она «завела» его и, прежде чем заключить мир, ожидает от нее извинений.

5. Она извиняется, хотя и не слишком понимая за что, либо «заводится» еще больше, и спор перерастает в настоящую баталию.

Уяснив себе анатомию спора, я сумел решить эту проблему более справедливым образом. Помня, что женщины происходят с Венеры, я постарался больше никогда не упрекать жену за ее растрепанные чувства. Вместо этого стремился понять, чем именно расстроил ее, и показать, что отношусь к ней по-прежнему. Раз ей плохо по моей вине, даже если она неверно истолковала мои слова и поступки, – значит, я должен убедить ее, что в моем отношении к ней ничего не изменилось и я сожалею о случившемся.

Видя Бонни расстроенной, я научился прежде всего выслушивать ее, затем честно понять причину расстройства, а потом говорить: «Мне жаль, что я обидел (расстроил) тебя, когда сказал (сделал) то-то и то-то». Результаты не заставили себя ждать: мы стали ссориться гораздо реже.

Мужчины редко говорят «Извини, мне жаль», потому что на Марсе это означает, что вы сделали что-нибудь не так и теперь просите за это прощения.

Должен заметить, что иногда бывает очень трудно извиняться. В таких случаях я делаю глубокий вдох и ничего не говорю, стараясь представить себе ее чувства и взглянуть на вещи с ее точки зрения. Потом произношу: «Мне жаль, что ты так расстроилась». Хотя это, строго говоря, и не просьба о прощении, в ней заложено послание: «Я хочу, чтобы тебе было хорошо», и это, похоже, здорово помогает.

Мужчины редко говорят «Извини, мне жаль», потому что на Марсе это означает, что вы сделали что-нибудь не так и теперь просите за это прощения. А для женщин данные слова выражают следующее: «Мне не все равно, что ты сейчас чувствуешь». Это не значит, что вы совершили какой-то неблаговидный поступок и теперь просите извинения. Вниманию читающих эти строки мужчин, редко произносящих «Извини, мне жаль»: вы сможете творить настоящие чудеса, если научитесь использовать эту лексику венерианского языка. Самый простой и легкий способ сразу погасить готовый вспыхнуть конфликт – это сказать «Извини, мне жаль».

Большинство споров и ссор возникает из-за того, что мужчина начинает принижать значение чувств женщины, а она с неодобрением реагирует на это.

Большинство споров и ссор возникает из-за того, что мужчина начинает принижать значение чувств женщины, а она с неодобрением реагирует на это. Поскольку я мужчина, мне тоже пришлось учиться признавать правомерность женских чувств и практиковаться в этом. Бонни же тренировалась выражать свои чувства более прямо, но без неодобрения. Результаты налицо: все меньше ссор, все больше любви и доверия. Не откройся нам это новое знание, мы, возможно, и по сей день продолжали бы часто спорить и ссориться.

Чтобы избегать конфликтов, причиняющих обоим боль, очень важно признать, что мужчины, даже не подозревая, могут обесценивать чувства женщины, а женщины, также не осознавая, – посылать сигналы неодобрения.

КАК ПО НЕВЕДЕНИЮ ПРОВОЦИРУЮТ ССОРЫ МУЖЧИНЫ

Чаще всего мужчины провоцируют ссоры, принизив чувство женщины или ее точку зрения. Они не понимают, насколько болезненно это действует на женщин.

Например, он может спровоцировать ее на проявление негативных эмоций, заметив по какому-либо поводу: «А, ладно, не бери в голову». Другому мужчине эта фраза покажется вполне дружеской, но женщине обидно, поскольку выражает бесчувственное отношение к ней.

Другой пример. Мужчина может попытаться разрешить беспокоящую женщину проблему, сказав: «Ну, все не так уж и страшно». Затем предлагает практическое решение вопроса и ждет, что партнерша разом повеселеет. Мужчина не понимает ее ощущений, а они таковы: он не признает, что мои переживания имеют под собой почву, и не хочет поддержать меня. И женщина не может по достоинству оценить его решение, если он без уважения отнесется к ее потребности попереживать.

Еще один весьма типичный пример: мужчина совершил какой-то поступок, расстроивший женщину. Его инстинктивное стремление – помочь, и он начинает объяснять, почему ей не стоит расстраиваться. Дескать, у него были весьма весомые причины, чтобы поступить именно так, что этот поступок продиктован неопровержимой логикой, некими высшими соображениями, и т.д. и т.п. И не понимает, что от всех его рассуждений партнерше начинает казаться, будто он посягнул на ее право расстраиваться. Единственное послание, которое она уловила в речах партнера, это: мне нет дела до твоих чувств.

Для того чтобы внимать его соображениям, ей необходимо, чтобы он прежде выслушал, что привело ее в расстроенное чувство. Ему следует временно отложить свои объяснения и послушать ее – причем с пониманием. Когда мужчина ощутит, что ему небезразличны ее чувства, женщина автоматически почувствует его поддержку.

Все это, хотя и требует практики, но выполнимо. Обычно, когда женщина принимается рассказывать об очередном разочаровании, проблеме, тревоге, мужчина реагирует на это каждой своей клеточкой. У него наготове куча объяснений и оправданий, имеющих целью привести в норму ее расстроенные чувства. В намерения мужчины никогда не входит сознательно ухудшить

положение. Его склонность рассеивать отрицательные чувства посредством объяснений продиктована исключительно марсианским инстинктом.

Однако понимая, что его обычная, автоматическая манера реагировать на переживания женщины в данном случае попросту противопоказана, мужчина постарается понять, что и как должно повлиять на партнершу. И припомнив собственный опыт, сумеет что-то изменить к лучшему.

КАК НЕОСОЗНАННО ПРОВОЦИРУЮТ ССОРЫ ЖЕНЩИНЫ

Чаще всего женщины неосознанно провоцируют ссору тем, что не выражаютпрямо свои чувства.

Чаще всего женщины провоцируют ссоры тем, что не выражают прямо свои чувства. Вместо того чтобы открыто сказать о неудовольствии или разочаровании, она начинает задавать риторические вопросы, в которые, сама того не зная (а может быть, и зная), закладывает информацию о своем неодобрении. Даже в случае если она не стремилась передавать подобное послание, мужчина улавливает именно его.

Например, мужчина возвращается домой позже обычного. Ощущения его партнерши можно выразить следующим образом: «Я так не люблю ждать, когда ты опаздываешь» или «Я волновалась, что с тобой что-то случилось». Но нет: вместо того чтобы прямо и открыто поделиться своими чувствами, она, едва завидев любимого, забрасывает его риторическими вопросами типа: «Как ты мог так опоздать?», «Что, по-твоему, я должна думать, когда тебя все нет и нет?», «Почему ты не позвонил?».

Конечно, спросить человека «Почему ты не позвонил?» вполне нормально – но только если вас действительно интересует причина. Однако расстроенная или рассерженная женщина уже самим тоном своего голоса зачастую дает понять, что она не хочет получить аргументированный ответ, а стремится подчеркнуть, что у партнера не могло быть уважительных причин для опоздания.

Слыша вопрос типа «Как ты мог так опоздать?» или «Почему ты не позвонил?», мужчина улавливает в нем не истинные эмоции партнерши, а лишь ее неудовольствие. Он так и чувствует, как ей хочется помочь ему стать более ответственным. Он ощущает, что на него нападают, и начинает защищаться. А она и не представляет, как ранит партнера ее неодобрение.

В той же мере, в какой женщине необходимо признание, мужчине требуется одобрение. Чем больше мужчина любит женщину, тем больше он нуждается в нем. А эта оценка всегда присутствует в начале их отношений. Либо она дает ему понять, что одобряет его, либо сам он уверен, что способен завоевать ее одобрение.

Даже если в памяти женщины сохранилась обида на других мужчин в ее жизни или на отца, в начале отношений она все-таки склонна дать положительную характеристику партнеру. Это можно выразить примерно так: «Он не такой, как все, не такой, как другие – те, кого я знала прежде».

Когда женщина лишает мужчину похвалы, это для него особенно болезненно. Сами женщины обычно забывчивы на сей счет, но если они, так сказать, берут назад свое одобрение, то считают, что имеют для этого все основания. Причина подобной бесчувственности заключается в том, что они просто не знают, до какой степени их позитивная оценка важна мужчинам.

Женщина, однако, может научиться выражать свое несогласие с поведением партнера, продолжая, тем не менее, с одобрением воспринимать его как такового. Это крайне необходимо для мужчины, чтобы он почувствовал себя любимым. Обычно же, выказывая недовольство поведением партнера и желая заставить его измениться, женщина начинает критически относиться к нему самому. Разумеется, это случается в большей или меньшей степени, но ощущение неодобрения со стороны подруги для мужчины всегда крайне болезненно.

Подавляющее число мужчин слишком стыдятся признать, насколько им необходима похвала партнерши. Они могут даже уехать куда-нибудь подальше, чтобы доказать ей, что проживут и без этого. Но почему тогда, лишившись одобрения женщины, они сразу становятся холодными, как бы отключенными, и начинают защищаться от всего света? Да потому, что очень тяжело не получать того, что так необходимо.

В начале отношений все всегда обстоит прекрасно, поскольку мужчина пока находится в милости у женщины. Он все еще ее рыцарь в сверкающих доспехах. Получая благословение – ее одобрение, он может выиграть множество турниров. Но как только начинает разочаровывать ее, тут же впадает в немилость и лишается ее покровительства. В мгновение ока он может оказаться вышвырнутым в собачью конуру.

Мужчина, в общем-то, способен пережить разочарование партнерши, но когда оно выражается в неприятии, вот тут-то ему становится совсем худо. Женщины обычно расспрашивают мужчину относительно его поведения весьма неодобрительным тоном, полагая, что этим дадут ему хороший урок. Но нет: все оборачивается лишь страхом и возмущением. И постепенно мотивация мужчины все более ослабевает.

Критическая пара проблем, способных перерасти в ссору:
1. Мужчина чувствует, что женщина не разделяет его точку зрения.
2. Или же она не одобряет того, как он говорит с ней.

Одобрять мужчину – значит считать, что у него имеются веские причины на то, чтобы быть именно таким, каков он есть. Даже когда он безответствен, ленив, неуважительно обращается с партнершей, она – если только любит его – всегда сумеет найти в нем хорошие стороны. Одобрять – значит усматривать любовь или благие намерения за внешним поведением.

Обращаться с мужчиной так, будто у него нет никаких веских причин поступать именно так, как он поступает, – значит лишить его покровительства, которым партнерша столь щедро одарила его в начале их отношений. Женщина должна помнить, что может не делать этого даже тогда, когда не согласна с его поведением или поступками.

КОГДА ОН БОЛЬШЕ ВСЕГО НУЖДАЕТСЯ В ЕЕ ОДОБРЕНИИ

Большинство споров возникает не потому, что двое не согласны друг с другом, а потому, что либо мужчина чувствует, что женщина не разделяет его точку зрения, либо женщина не одобряет того, как он говорит с ней. Зачастую она выражает неудовольствие оттого, что партнер пренебрежительно относится к ее мнению или к ее потребности в заботливом и уважительном тоне разговора. Если мужчины и женщины научатся общаться на соответствующем уровне, они перестанут спорить и ссориться, а будут спокойно обсуждать свои разногласия и искать решения, приемлемые для обоих партнеров.

Мужчина чаще всего склонен спорить, когда совершил ошибку или огорчил любимую женщину.

Когда мужчина совершает ошибку, либо забывает выполнить данное ему поручение, или же не оправдывает возложенной на него ответственности, женщина не понимает, насколько болезненно он сам это воспринимает. Именно тогда он более всего нуждается в ее любви. И лишить его в такой момент своего одобрения – значит сделать ему очень и очень больно. Она может даже не отдавать себе в этом отчета. Возможно, думает, что мужчина испытывает только разочарование, но он ощущает ее холод и нелюбовь.

Сама того не осознавая, женщина может выразить свое недовольство, скажем, выражением лица или интонацией. Слова, которые она выбирает, могут быть даже нежными, однако тон, каким они произносятся, и выражение лица могут сильно задеть мужчину. Защищаясь, он старается представить дело так, будто не права она. Он обвиняет ее и тем самым оправдывает себя.

Мужчина чаще всего склонен спорить, когда совершил какую-либо ошибку или огорчил любимую женщину. Если он разочаровал ее, то хочет объяснить, почему она не должна расстраиваться из-за этого. Думает, что от приводимых им аргументов ей станет легче. Однако он не знает, что если женщина расстроена, то она прежде всего нуждается в том, чтобы партнер выслушал ее и признал обоснованность ее чувств.

КАК ВЫРАЖАТЬ СВОЕ НЕСОГЛАСИЕ, НЕ СПОРЯ

Не имея здоровых ролевых моделей, зачастую бывает очень трудно правильно выразить свое несогласие. Наши родители в большинстве своем либо вообще не умели вести спор, либо сразу же переходили к ссоре. Следующий ниже список разъясняет, каким образом мужчины и женщины, сами о том не подозревая, могут способствовать возникновению споров, и предлагает несколько здоровых альтернатив.

В каждом из перечисленных типов споров я привожу сначала риторический вопрос, который может задать женщина, а затем показываю, как может истолковать его мужчина. Потом – как мужчина подчас объясняет свое поведение и поступки и почему женщина чувствует себя задетой услышанными словами. В конце даются варианты того, что и как могут говорить мужчины и женщины, чтобы поддержать друг друга и не доводить дело до спора.

1. КОГДА ОН ПРИХОДИТ ДОМОЙ С ОПОЗДАНИЕМ

Ее риторический вопрос: «Как ты мог так опоздать?», или: «Почему ты не позвонил?», или: «Что я, по-твоему, должна была думать?».

Что слышится ему: «У тебя не было никаких серьезных причин, чтобы так опаздывать! Ты просто безответственный тип. Вот я бы ни за что не опоздала. Я лучше, чем ты».

Что он объясняет: «На мосту была пробка», или: «Не все в жизни бывает так, как хочется», или: «Что, по-твоему, мне нельзя один раз опоздать?».

Что слышится ей: «Тебе совершенно не из-за чего расстраиваться, потому что у меня были вполне веские и вполне логичные причины, чтобы опоздать. В любом случае моя работа важнее, чем ты. Вообще, ты требуешь слишком многого».

Как она может обойтись без резкого выражения неодобрения: «Я, правда, не люблю, когда ты опаздываешь. Это расстраивает меня. Я была бы тебе очень признательна, если бы в следующий раз, когда задерживаешься, ты позвонил мне».

Как он может проявить больше уважения к ее переживаниям: «Я и правда опоздал. Мне жаль, что ты из-за этого так расстроилась». Крайне важно просто выслушать ее, не вдаваясь в объяснения. Постарайтесь понять, что ей необходимо чувствовать себя любимой, и отнестись к этому с должным уважением.

3. КОГДА ОН ВОЗВРАЩАЕТСЯ ИЗ СВОЕЙ ПЕЩЕРЫ

Ее риторический вопрос: «Как ты мог быть таким бесчувственным и холодным?», или: «Как, по-твоему, я должна реагировать на это?», или: «Откуда я могу знать, что происходит у тебя в душе?»

Что слышится ему: «У тебя не было никаких веских причин, чтобы вот так отдаляться от меня. Ты жесток, ты не любишь меня. И совсем не тот, кто мне нужен. Ты обидел меня в тысячу раз больше, чем я когда бы то ни было обижала тебя».

Что он объясняет: «Мне нужно было всего пару дней побыть одному. В чем тут криминал?» или: «Я не сделал тебе ничего плохого. Из-за чего же весь сыр-бор?».

Что слышится ей: «Тебе было совершенно не из-за чего ощущать себя обиженной и покинутой, а если ты все-таки хочешь пребывать в таком состоянии, я не собираюсь тебе сочувствовать. Ты слишком капризна и обожаешь держать меня „под колпаком“. Я делал и буду делать то, чего хочется мне, а до твоих чувств мне нет дела».

Как она может обойтись без резкого выражения неодобрения: «Я знаю, что время от времени тебе нужно отдалиться, но до сих пор меня это расстраивает. Я не говорю, что ты поступаешь плохо, однако мне важно, чтобы ты понял, как это тяжело мне».

Как он может проявить больше уважения к ее переживаниям: «Я понимаю, что, когда я отдаляюсь, тебе бывает плохо и обидно. Давай поговорим об этом». (Когда она ощущает, что ее слышат, ей легче смириться с его потребностью «оттягиваться» временами.)

Ее риторический вопрос: «Как ты мог забыть об этом?», или: «Когда ты будешь помнить хоть о чем-нибудь?», или: «Как я могу доверять тебе?».

Что слышится ему: «Нет никаких причин, чтобы забывать о таких вещах. Ты глуп, и тебе нельзя доверять. А я так много вкладываю в наши с тобой отношения!»

Что он объясняет: «Я, правда, был очень занят и просто забыл. Такое иногда случается», или: «Да, в общем-то, ничего страшного. Это не значит, что мне ни до чего нет дела».

Что слышится ей: «Нечего тебе расстраиваться из-за такого пустяка. Ты слишком уж многого требуешь и реагируешь совершенно неразумно. Постарайся смотреть на вещи более реалистично, а то живешь в каком-то мире фантазий».

Как она может обойтись без резкого выражения неодобрения: «Я не люблю, когда ты о чем-то забываешь». А вот еще одно действенное средство: вообще не упоминать о том, что он забыл что-то сделать, а попросить его об этом снова, например, в такой форме: «Я была бы тебе очень благодарна, если бы ты...» И он сам поймет, что забыл о просьбе.

Как он может проявить больше уважения к ее переживаниям: «Я и правда забыл об этом... Ты очень зла на меня?» И потом дать ей выговориться, не пытаясь доказать, что ее гнев необоснован. Говоря, она поймет, что ее слышат, и вскоре начнет испытывать признательность к партнеру.

4. КОГДА ОН РАЗОЧАРОВЫВАЕТ ЕЕ

Ее риторический вопрос: «Как ты мог сделать это?», или: «Почему ты не можешь сделать то, что, по твоим собственным словам, собирался?», или: «Разве ты не говорил, что сделаешь это?», или: «Когда же ты, в конце концов, научишься?..».

Что слышится ему: «У тебя нет никаких веских причин, чтобы разочаровывать меня. Ты просто идиот. Ты не способен ничего сделать как следует. Я не могу быть счастлива, пока ты такой, как есть!»

Что он объясняет: «В следующий раз я сделаю все как надо», или: «Ничего страшного ведь не случилось», или: «Я просто не знал, что ты имела в виду».

Что слышится ей: "Если ты раскисла, то это твоя собственная вина. Надо уметь приспосабливаться к обстоятельствам. ч Не из-за чего было расстраиваться, и я вовсе не сочувствую тебе".

Как она может обойтись без резкого выражения неодобрения: «Я не люблю разочаровываться. Мне казалось, что ты позвонишь. Ладно, все в порядке; просто мне нужно, чтобы ты знал, каково это, когда ты...»

Как он может проявить больше уважения к ее переживаниям: «Я понимаю, что разочаровал тебя. Давай поговорим об этом... Какие чувства ты испытываешь?» *Дайте ей шанс быть услышанной,* и ей станет легче. Через некоторое время скажите: «Что мне сейчас сделать, чтобы ты ощутила мою поддержку?» или: «Как я могу поддержать тебя сейчас?».

5. КОГДА ОН НЕ УВАЖАЕТ ЕЕ ЧУВСТВ И БОЛЬНО РАНИТ ЕЕ

Ее риторический вопрос: «Как ты мог сказать это?», или: «Как ты мог так обойтись со мной?», или: «Почему ты не можешь выслушать меня?», или: «Тебе есть еще хоть какое-нибудь дело до меня?», или: «Разве я обращаюсь с тобой так?».

Что слышится ему: «Ты плохой и грубый человек. Во мне гораздо больше любви. Я никогда не прощу тебе этого. Тебя следовало бы наказать и прогнать прочь. Это ты во всем виноват».

Что он объясняет: «Да ладно, я не это имел в виду», или: «Я слушаю тебя – вот, видишь, и сейчас слушаю», или: «Да я смеюсь вовсе не над тобой».

Что слышится ей: «Ты не имеешь никакого права расстраиваться. В твоих переживаниях

нет ни капли смысла. Ты чересчур уж чувствительная, по-моему, это ненормально. Ты такая обуза для меня».

Как она может обойтись без резкого выражения неодобрения: «Мне не нравится, как ты со мной разговариваешь. Пожалуйста, перестань», или: «Ты сейчас ведешь себя непорядочно, и мне это не нравится. Я хочу взять тайм-аут», или: «Мне не хотелось, чтобы наш разговор проходил таким образом. Давай начнем сначала», или: «Я не заслуживаю, чтобы ты со мной обращался вот так. Я хочу взять тайм-аут», или: «Не мог бы ты не перебивать меня?», или: «Пожалуйста, выслушай, что я говорю». (Мужчина лучше реагирует на краткие и прямые заявления. Лекции и вопросы тут ни к чему.)

Как он может проявить больше уважения к ее переживаниям: «Мне жаль. Ты не заслуживаешь, чтобы я так обращался с тобой». Затем нужно сделать глубокий вдох и подождать ее реакции. Если она настроена продолжать, то, возможно, скажет что-то вроде: «Ты никогда не слушаешь меня». Когда она сделает паузу, скажите: «Ты права. Иногда я действительно не слушаю. Я сожалею об этом; ты не достойна такого обращения... Давай начнем разговор сначала. На этот раз у нас получится лучше». Заново вернуться к разговору – великолепный способ не дать разгореться спору. Если она не хочет начинать все сначала, не доказывайте ошибочность ее позиции. Помните: если вы признаете за ней право на переживания, она проявит больше терпимости и одобрения по отношению к вам.

6. КОГДА ОН СПЕШИТ, А ЕЙ ЭТО НЕ НРАВИТСЯ

Ее риторический вопрос: «Почему мы вечно куда-то торопимся?» или: «Почему у тебя все бегом да бегом?»

Что слышится ему: «Нет никаких причин для того, чтобы так нестись! Мне никогда не бывает хорошо с тобой. Тебя уже ничто не изменит. Ты и понятия не имеешь, как и чтб следует делать. А к тому же совершенно очевидно, что я тебе до лампочки».

Что он объясняет: «Это, по-моему, не так уж и плохо», или: «Так бывает всегда», или: «Сейчас мы ничего не можем с этим поделать», или: «Не надо так беспокоиться, все будет в порядке».

Что слышится ей: «Ты не имеешь права жаловаться. По идее, должна быть благодарна за все, что имеешь, а не ныть и не киснуть. У тебя нет никаких оснований сетовать. Своим нытьем ты только расстраиваешь других».

Ее риторический вопрос: «Почему ты сказал это?» или: «Почему тебе непременно нужно говорить со мной в таком тоне?» или: «Тебе совсем безразлично то, что я говорю?» или: «Как ты можешь это говорить?».

Что слышится ему: «У тебя нет никакого основания обходиться со мной так, как ты это делаешь. Ясно, что ты не любишь меня. Тебе вообще наплевать на меня. Я отдаю тебе так много, а ты взамен не даешь мне ничего».

Что он объясняет: «Это просто бессмыслица», или: «Но я говорил совсем другое», или: «Я уже слышал все это раньше».

Что слышится ей: «У тебя нет никакого права переживать. У тебя просто мозги набекрень. Я знаю, что правильно, а что – нет, поскольку выше тебя, а ты этого не знаешь. Это ты, а не я, вечно затеваешь ссоры».

Как она может обойтись без резкого выражения неодобрения: «Нам приходится спешить – ладно, что поделать, но мне это не нравится. У меня такое ощущение, будто мы торопимся всю жизнь» или: «Я люблю, когда можно не спешить, и просто ненавижу нестись куда-то сломя голову. Может, в следующий раз ты рассчитаешь время так, чтобы у нас было в запасе минут пятнадцать?».

Как он может проявить больше уважения к ее переживаниям: «Мне это тоже не нравится. Если бы мы могли ехать помедленнее! А то просто безумие какое-то». В этом примере он

солидаризируется с ее чувствами. Даже если какая-то его часть обожает быструю езду, лучшая поддержка партнерши – дать ей понять, что частично он искренне разделяет ее разочарование.

7. КОГДА ВО ВРЕМЯ РАЗГОВОРА ОНА ЧУВСТВУЕТ, ЧТО ЕЕ ТРЕТИРУЮТ

Как она может обойтись без резкого выражения неодобрения: «Мне не нравится то, что ты говоришь. Кажется, что ты осуждаешь меня, а я не заслуживаю этого. Пожалуйста, пойми меня», или: «У меня был трудный день. Я знаю, что это не только твоя вина. И мне необходимо, чтобы ты понял, что я сейчас чувствую. Хорошо?» Или же просто пропустить мимо ушей его реплики, попросить о том, что ей нужно: «У меня такое паршивое настроение; не мог бы ты немного послушать меня? Это очень поможет делу». (Для того чтобы мужчина смог слушать, ему необходимо получить немало знаков поощрения.)

Как он может проявить больше уважения к ее переживаниям: «Мне очень жаль, что так получилось. Как ты восприняла то, что я говорю?» Дав ей возможность поточнее вспомнить, что именно она услышала, сказать еще раз: «Мне жаль. Я понимаю, почему это тебе не по душе». И этим ограничиться. Ибо наступило время слушать. Не поддавайтесь соблазну объяснить ей, что она просто неправильно поняла ваши слова. Раз уж рана, вольно или невольно, нанесена, вам остается только слушать, чтобы залечить ее. Объяснения тоже полезны, но лишь после того, как рана «обработана» уважением, заботой и пониманием.

О ПОДДЕРЖКЕ В ТРУДНЫЕ МОМЕНТЫ ЖИЗНИ

У любой пары случаются трудные времена. Они могут быть обусловлены различными причинами: например, потерей работы, чьей-либо смертью, болезнью или даже просто тем, что один из партнеров (а может быть, оба) переутомился и не успел хорошо отдохнуть. В такие моменты важнее всего стараться вкладывать в общение друг с другом любовь, уважительное отношение и одобрение. Кроме того, мы должны понимать и принимать тот факт, что ни наш партнер, ни мы сами далеко не всегда являем собой образец совершенства. Научившись успешно общаться в случаях возникновения небольших проблем, нам будет легче это делать, когда внезапно появляется действительно серьезная ситуация.

В каждом из приведенных выше примеров в роли расстроенной стороны выступает женщина, а причина ее расстройства кроется в том, что мужчина сделал что-либо не так или же не сделал того, что должен был. Но, разумеется, случается и наоборот, так что мои предложения адресованы в равной мере представителям обоих полов. Если у вас есть партнер/ партнерша, очень полезным может оказаться такое вот упражнение: спросите, как он/она среагировал(а) бы на предложенные мною варианты поведения.

Выберете время, когда у вас все хорошо, и выясните, какие слова наиболее эффективно воздействуют на вашего партнера, а также не забудьте сообщить ему о наиболее эффективных для вас. Обмен такими «заранее условленными» сигналами может мгновенно снять напряженность, когда в воздухе запахло конфликтом.

И вот еще что. Помните: сколь тщательно вы бы ни подбирали слова, вкладываемое в них чувство значит неизмеримо больше. Вы можете точно воспроизводить предложенные мною фразы, но, если партнер не ощутит в них заряда вашей любви, признания и одобрения, напряженность будет нарастать. Иногда, как я уже говорил, наилучшим решением оказывается такое: при первых признаках приближения конфликта «разомкнуть цепь» и помолчать. Устройте себе тайм-аут, временно сосредоточьтесь каждый на самом себе, и тогда позже вы сможете возобновить разговор с большим пониманием и уважением друг к другу.

Для некоторых может оказаться довольно трудным внести в свои взаимоотношения предлагаемые мною изменения. Многие считают, что любить – значит «называть все вещи своими именами». Однако такой чересчур прямолинейный подход не принимает в расчет чувств того, кому адресованы произносимые слова. Вполне возможно выражать свои чувства честно и прямо, но при этом облекая их в такую форму, которая не обидит собеседника и не покажется ему вызовом. Попробуйте воспользоваться на практике какими-либо из приводимых мною предложений, и сами увидите, как вам все легче общаться на уровне взаимной заботы и взаимного же доверия. А со временем этот навык станет автоматическим.

Если ваш партнер также делает попытки применить на практике некоторые из указанных предложений, имейте в виду, что главное из заложенных в них посланий – это «поддержка». Конечно, невозможно за две недели изменить то, что складывалось на протяжении долгих лет совместной жизни. Не забывайте оценить по достоинству каждый шаг партнера вам навстречу, иначе в конце концов у него просто опустятся руки.

ЛУЧШЕЕ СРЕДСТВО ПРОТИВ ССОР – ОБЩЕНИЕ, НАПОЛНЕННОЕ ЛЮБОВЬЮ

Можно избегать споров и ссор, сопровождающихся высоким накалом эмоционального напряжения, если мы понимаем потребности партнера и не забываем удовлетворять их. История, которую я собираюсь рассказать, показывает, как реально погасить конфликт в самом начале, если женщина открыто выражает свои чувства, а мужчина относится к ним с должным уважением.

Помню, однажды мы с женой решили устроить себе каникулы и поехать отдохнуть. Когда мы были уже в пути и могли наконец расслабиться после трудной недели, я ожидал, что Бонни будет в восторге от перспективы столь приятной поездки. Однако она вдруг испустила тяжелый вздох и произнесла:

– У меня такое ощущение, словно вся моя жизнь – это долгая медленная пытка.

Я с ходу ничего не ответил, выдержал паузу и лишь потом сказал:

– Я знаю, что ты имеешь в виду. У меня тоже такое ощущение, как будто кто-то выжимает из меня по капле все жизненные силы. – И при этом сделал жест, будто выкручиваю мокрую тряпку.

Бонни кивнула в знак согласия, затем, к моему удивлению, улыбнулась и заговорила о том, как она рада, что нам все-таки удалось устроить себе эту поездку. Шесть лет назад такого бы не случилось. Мы бы заспорили, и я совершенно зря свалил бы на нее всю вину.

Я разозлился бы из-за замечания жены о том, что ее жизнь – это долгая медленная пытка. Я принял бы это на собственный счет и решил, что она жалуется на меня. Потом начал бы защищаться и объяснять, что наша жизнь – вовсе не пытка и что Бонни должна быть благодарна судьбе за это чудесное путешествие. Она, в свою очередь, возразила бы, и все закончилось бы невыносимо долгими и мучительными каникулами. Все произошло бы именно так, потому что тогда я не понимал чувств жены и не умел по-настоящему уважительно относиться к их проявлениям.

А тут я осознал, что ее слова отражают какое-то прошлое переживание. Они не были обвинением в мой адрес. Поняв это, я не стал выхватывать меч. Мое замечание насчет того, что и я ощущаю себя подобно выжатому лимону, дало Бонни понять, что я признаю полную правомерность и обоснованность

ее чувств. И в том, как она повела себя дальше, я тоже ощутил любовь, признание и одобрение. Я сумел проявить уважение к ее чувствам; она получила выражение любви, которой заслуживала. И мы не поссорились.

ГЛАВА 10

СИСТЕМА НАЧИСЛЕНИЯ ОЧКОВ КАК СПОСОБ ОЦЕНКИ В ОТНОШЕНИЯХ С ПРОТИВОПОЛОЖНЫМ ПОЛОМ

Мужчина склонен считать, что, покупая жене машину, отправляясь вместе с ней на курорт или проявляя иные весомые знаки внимания, он тем самым записывает в свой актив много очков. В то же время он полагает, что не заработает много очков, совершая малозначительные, с его точки зрения, поступки: когда, например, откроет перед женщиной дверцу машины, подарит цветы или просто с нежностью обнимет. Исходя из такого принципа оценки заслуг, мужчина делает вывод, что поможет женщине ощутить наибольшую удовлетворенность, сосредоточивая все свое внимание и усилия на чем-то основательном. Однако подобный подход не оправдывает

ожиданий, поскольку у женщин своя система начисления очков.

В своих оценках женщина пользуется другим принципом отсчета. Для нее важны все проявления любви, и за каждое из них засчитывается одно очко.

Она руководствуется принципом: одно дело независимо от значимости – одно очко. Все эти проявления любви имеют для нее одинаковую ценность. Мужчина же думает, что за незначительный поступок ему засчитывается один балл, в то время как весомые проявления любви принесут ему, скажем, тридцать. Поскольку он не сознает разницы в принципах подсчета, которых придерживаются мужчины и женщины, он направляет свои усилия, чтобы иметь возможность выразить любовь в более основательной форме.

Мужчина не понимает, что кажущиеся ему незначительными знаки внимания для женщины важны в такой же степени, как и более весомые проявления любви. Другими словами, если пользоваться принятой в спорте системой оценки результатов, то женщина присуждает одинаковое количество очков и за подаренную розу, и за вовремя внесенную арендную плату. Не учитывая различий в принципах оценки, как мужчина, так и женщина обречены испытывать в своих отношениях неудовлетворенность и разочарование. В подтверждение сказанного приведем такой пример.

– Я так много делаю для Чака, – жаловалась на консультации Пам, – а он не обращает на меня внимания. Для него существует одна только работа.

– Но именно моя работа позволяет нам иметь прекрасный дом, – приводил свои доводы Чак. – Благодаря ей у нас есть возможность ездить отдыхать. Жене бы только радоваться этому.

– Мне безразличны дом и поездки, – отвечала Пам, – если между нами нет любви. Мне нужно от тебя большего.

– Тебя послушать, так выходит, будто сама ты делаешь слишком уж много.

– Да, – подтвердила женщина, – именно так. Я всегда все делаю для тебя: занимаюсь стиркой, готовлю, убираю – все это мои заботы. А у тебя только одно дело: ты ходишь на службу, и это позволяет нам оплачивать счета. А мне предоставляешь заниматься всем остальным.

Чак – преуспевающий врач. Как и у большинства хороших специалистов, работа отнимает у него много времени, но, между тем, и доход приносит солидный. Поэтому ему остаются непонятными причины, вызывающие недовольство Пам. Он хорошо зарабатывает, что позволяет ему прекрасно обеспечивать жену и семью, однако, возвращаясь домой, он постоянно видит неудовлетворенность своей супруги.

В представлении Чака, чем больше денег он зарабатывал, тем меньше можно было ему делать дома, не вызывая при этом неудовольствия жены. Он считал, что получаемый им в конце месяца чек на крупную сумму приносит ему не менее тридцати очков. Когда же у него появилась собственная клиника и доход увеличился вдвое, ему представлялось, что на счету его было уже шестьдесят очков. Мужчина и не догадывался, что, вне зависимости от размера чека, Пам в соответствии со своим принципом оценки засчитывала ему всего лишь одно очко.

Чак не подозревал, что, по мнению Пам, чем больше он зарабатывал, тем больше она теряла. Новая клиника требовала у Чака больше времени и сил. Видя это, Пам взяла на себя решение вопросов, касающихся их взаимоотношений. Отдавая больше, она записывала в свой актив шестьдесят баллов, против одного балла у мужа. Такое неравномерное соотношение вызывало у нее неудовольство и неудовлетворенность.

Женщине казалось, что она отдает взаимоотношениям очень много, а получает слишком мало. В представлении Чака его преимущество составляло шестьдесят очков, и он считал себя вправе ожидать большего от жены. По его мнению, счет между ними был равным. Их взаимоотношения устраивали его, за исключением одного: жена оставалась недовольной. И он осуждал ее за это, считая, что она хочет от него слишком многого. В его понимании возросший доход был эквивалентен затрачиваемым ею усилиям. Подобная позиция раздражала Пам еще сильнее.

Прослушав записи моего курса лекций по проблемам взаимоотношений, супруги смогли отказаться от взаимных упреков и претензий и с успехом справились со своими трудностями. Их отношения кардинальным образом изменились к лучшему. Угроза развода миновала.

Чак понял, что, оказывая жене небольшие знаки внимания, он может существенно улучшить ее отношение к себе. Его поразило, насколько быстро стали улучшаться их отношения,

после того как он больше времени и сил начал отдавать жене. Чак осознал, что для женщины равно важны все проявления заботы и внимания, независимо от их значимости. Теперь ему стало ясно, почему его напряженная и доходная работа оценивалась у жены одним очком.

Действительно, Пам имела серьезные основания для неудовлетворенности. Она искренне нуждалась в том, что его внимание, забота и деятельность были обращены непосредственно к ней. Муж сделал для себя следующий вывод: ограничив стремление заработать больше и направив усилия в нужном направлении, он сможет сделать жену значительно счастливее. (Именно этим желанием было обусловлено его повышенное внимание к работе.) Но, уяснив принцип оценки Пам, Чак почувствовал в себе уверенность в успехе, поскольку знал теперь, как реально можно осуществить эту задачу.

НЕБОЛЬШИЕ ЗНАКИ ВНИМАНИЯ СПОСОБНЫ ЗНАЧИТЕЛЬНО УЛУЧШИТЬ ОТНОШЕНИЯ

Существует много способов, позволяющих мужчине добиться высокой оценки у женщины, не вкладывая при этом особого труда. Главным здесь является переориентация интересов и усилий. Большинство мужчин хотя и имеют представление об этих знаках внимания, но не обращаются к ним, поскольку не понимают значения, которое придают им женщины. Мужчина искренне верит, что подобные «мелочи» малозначительны и не могут сравниться с теми весомыми проявлениями любви, на которые направлены его старания.

Кое-кто из мужчин прибегает к этим небольшим знакам внимания, но не идет дальше одной или двух попыток, словно какая-то таинственная сила заставляет концентрировать энергию на более значительных способах выражения любви. И тогда женщины лишаются тех «мелочей», весьма значимых для них, поскольку приносят чувство удовлетворенности. И чтобы дать партнерше возможность испытать это чувство, он должен четко себе представлять, что необходимо женщине для ощущения любви и поддержки со стороны мужчины.

Принцип оценки, которым руководствуется женщина, основан на ее истинных потребностях. Чтобы чувствовать себя любимыми, женщинам нужно получать много знаков внимания. Их не могут удовлетворить одно или два проявления любви, вне зависимости от их значимости.

Мужчинам в высшей степени сложно это понять. Для наглядности представим, что в женщине любовь занимает некий сосуд (подобно тому как в автомобиле бензин находится в специальном баке). Этот сосуд любви должен постоянно пополняться. И происходит это за счет множества знаков внимания, которые оказывает женщине мужчина, набирая таким образом дополнительные очки. Она чувствует, что ее любят, когда сосуд полон любви. И тогда способна проявлять ответную любовь, доверие, быть снисходительной, может оценить усилия мужчины, ободрить его и поддержать. Чтобы заполнить этот сосуд любви до краев, нужно очень много «мелочей».

Ниже перечислен сто и один способ, которые помогут мужчине поддерживать наполненным сосуд любви своей супруги.

101 СПОСОБ, ПОЗВОЛЯЮЩИЙ МУЖЧИНЕ НАБРАТЬ ОЧКИ

1. Первое, что вы должны сделать, возвратившись домой, – это обнять жену.
2. Расспросите ее о прошедшем дне. Ваши вопросы должны показать, что вы в курсе ее планов. (К примеру: «Ты была у врача? И что он сказал?»)
3. Учитесь слушать и задавать вопросы.
4. Подавляйте искушение решать ее проблемы, вместо этого выразите ей свое сочувствие.
5. В течение двадцати минут все свое внимание сконцентрируйте на жене. При этом не читайте газету и не делайте ничего, что могло бы вас отвлечь.
6. Приносите жене цветы, как по случаю торжества, так и без определенного повода. Пусть это будет для нее приятным сюрпризом.
7. Не дожидайтесь пятницы, чтобы спросить у жены, как она хотела бы провести выходные, планируйте все заранее.
8. Если жене нужно приготовить обед, а она устала или очень занята, предложите помочь ей.

9. Делайте жене комплименты.

10. Уважайте ее чувства, когда она сердится или расстроена.

11. Предложите свою помощь, когда жена чувствует себя уставшей.

12. Во время путешествий планируйте дополнительное время, чтобы жене не приходилось спешить.

13. Если вы задерживаетесь, позвоните домой и предупредите ее.

14. Если жена попросит помочь, согласитесь или откажитесь, если нет возможности, но при этом не упрекайте ее за то, что обратилась к вам.

15. Если чувства жены задеты, выразите ей свое сочувствие: «Мне очень жаль, что ты так переживаешь». И больше ничего не говорите. Предоставьте ей возможность оценить ваше внимание. Не предлагайте советы, не старайтесь доказать, что ее переживания – не ваша вина.

16. Если вам нужно побыть одному, скажите жене, что вам необходимо время, чтобы подумать о некоторых вопросах.

17. Когда вы придете в себя, объясните причину вашего беспокойства. Говорите убедительно и уравновешенно, чтобы она не воображала себе худшее.

18. В зимнее время предлагайте развести огонь.

19. Когда жена с вами разговаривает, отложите журнал или выключите телевизор, чтобы слушать жену не отвлекаясь.

20. Если посуду обычно моет жена, время от времени предлагайте ей свои услуги, особенно если она устала.

21. Замечайте, когда жена расстроена или утомлена. Поинтересуйтесь, что ей нужно сделать. Затем выполните несколько из ожидающих жену домашних дел.

22. Уходя из дома, поинтересуйтесь, не нужно ли зайти в магазин. Не забудьте о том, что вас просили сделать.

23. Предупреждайте жену, если собираетесь куда-либо уйти или предполагаете вздремнуть.

24. Обнимайте жену четыре раза в день.

25. Звоните жене со службы, чтобы узнать, как у нее идут дела, или чтобы поделиться новостью, а иногда и просто для того, чтобы сказать: «Я люблю тебя».

26. Говорите жене: «Я люблю тебя» не реже двух раз в день.

27. Стелите постель и убирайте в спальне.

28. Если жена стирает ваши носки, выворачивайте их предварительно налицо, чтобы ей не приходилось этим заниматься.

29. Следите за мусорным баком и выносите мусор по мере надобности.

30. Если вы должны уехать, позвоните по приезде на место и оставьте номер телефона, где вас можно найти. Одновременно вы сможете сообщить жене, что добрались благополучно.

31. Мойте машину жены.

32. Прежде чем вместе поехать куда-либо, вымойте свою машину и наведите порядок в салоне.

33. Перед тем как заняться сексом, примите душ и освежитесь одеколоном, если ей это нравится.

34. Если кто-то вывел жену из душевного равновесия, примите ее сторону.

35. Предложите сделать ей массаж спины, шеи, ног или общий массаж.

36. Не забывайте о ласках, не связанных с сексом.

37. Будьте терпеливы, когда жена делится с вами своими переживаниями. Не поглядывайте на часы.

38. Если вы вместе смотрите телевизор, не переключайте постоянно каналы.

39. Проявляйте к жене внимание на людях.

40. Держа жену за руку, следите, чтобы ваша рука не становилась вялой.

41. Узнайте, какие напитки ей нравятся, чтобы при случае предложить то, что ей по вкусу.

42. Посоветуйте конкретный ресторан, куда собираетесь вместе пойти, не перекладывайте на нее бремя выбора.

43. Закажите абонементы в театр, филармонию, оперу, на балет или в другие места, где она любит бывать.

44. Находите повод, по которому вы могли бы нарядно одеться.

45. Отнеситесь с пониманием, если жена задерживается или решает сменить туалет.

46. Находясь с женой в обществе, уделяйте ей больше внимания, чем другим.
47. Отдавайте предпочтение жене перед детьми. Пусть дети видят, что ваше внимание в первую очередь отдается их матери.
48. Делайте жене маленькие подарки: конфеты или духи.
49. Покупайте для нее одежду. (Имейте при себе фото жены и ее размеры, в магазине вам помогут подобрать необходимые вещи.)
50. Фотографируйте жену в торжественные дни.
51. Устраивайте короткие романтические прогулки.
52. Пусть жена знает, что вы носите в бумажнике ее фото. Время от времени меняйте фотографию.
53. Если вы остановились с женой в отеле, закажите в номер что-либо особенное: бутылку шампанского или цветы.
54. В торжественных случаях, таких, как юбилей или дни рождения, напишите жене письмо или открытку.
55. Если вам предстоит длительная поездка, предложите вести машину.
56. Ведите машину осторожно, не превышайте скорости. Учитывайте пожелания жены.
57. Обращайте внимание на то, как жена выглядит, и не забывайте высказаться по этому поводу. Заметьте: «Ты сегодня отлично выглядишь» или «У тебя усталый вид», а потом поинтересуйтесь: «Как у тебя прошел день?».
58. Если вы собрались куда-либо поехать на машине, хорошо изучите маршрут, чтобы жене не пришлось указывать вам дорогу.
59. Посещайте танцевальные вечера или берите вместе с женой уроки танцев.
60. Напишите жене любовное послание или посвятите ей стихотворение, чтобы приятно ее удивить.
61. Оказывайте ей те же знаки внимания и старайтесь вести себя с ней так же, как и в начале вашего знакомства.
62. Предложите что-либо починить в доме. Спросите: «Не нужно ли что-нибудь отремонтировать? У меня есть свободное время». Не беритесь за то, что вы не сможете сделать.
63. Предложите поточить кухонные ножи.
64. Купите особый состав, чтобы склеить разбитые предметы.
65. Предложите заменить перегоревшие лампочки.
66. Прочитайте вслух выдержки из газеты, которые могли бы заинтересовать жену, или сделайте вырезки.
67. Если вам позвонили и попросили передать жене какую-либо информацию, аккуратно все запишите.
68. Помогите найти применение старым вещам.
69. Содержите в чистоте пол в ванной комнате и вытирайте его после того, как примете душ.
70. Открывайте перед женой дверь.
71. Предложите помощь, чтобы перенести покупки.
72. Помогите ей нести тяжелые коробки.
73. Во время поездок возьмите на себя заботу о багаже.
74. Если жена моет посуду, предложите почистить кастрюли или выполнить другую трудоемкую работу.
75. Запишите, что нужно починить (отремонтировать) в доме, и повесьте список на кухне. Обращайтесь к этому списку, когда у вас есть время. Не слишком затягивайте с выполнением намеченного.
76. Когда жена готовит, оцените ее кулинарное искусство.
77. Когда жена с вами разговаривает, смотрите на нее.
78. Разговаривая с женой, прикасайтесь к ней рукой.
79. Расспрашивайте жену о прошедшем дне, проявляйте интерес к ее знакомым, книгам, которые она читает.
80. Слушая жену, подтверждайте свою заинтересованность, произнося: «ага», «угу», «о-о», «гм».
81. Интересуйтесь, как жена себя чувствует, какое у нее настроение.

82. Если она была некоторое время нездорова, спросите, как она себя чувствует или как у нее идут дела.
83. Если она устала, приготовьте для нее чай.
84. Постарайтесь ложиться спать в одно время с ней.
85. Уходя, целуйте жену.
86. Смейтесь, когда она шутит.
87. Благодарите ее, когда она что-то делает для вас.
88. Если жена сделала прическу, подарите ей комплимент.
89. Находите время, чтобы побыть с ней вдвоем.
90. Не отвечайте на телефонные звонки в интимные минуты или тогда, когда она делится с вами своими переживаниями.
91. Совершайте совместные прогулки на велосипеде, пусть даже непродолжительные.
92. Организуйте пикник и все для этого подготовьте. (Не забудьте захватить скатерть.)
93. Если она занимается с бельем, предложите помочь или отнести вещи в чистку.
94. Ходите вдвоем с женой, без детей, на прогулки.
95. Обсуждайте тот или иной вопрос, старайтесь своей манерой показать, что вы хотите учесть ее интересы и одновременно желаете получить то, что вам необходимо. Проявляйте уступчивость, но не делайте из себя жертву.
96. Покажите жене, что скучали, находясь в отъезде.
97. Покупайте любимые женой пирожные или пироги.
98. Если продукты обычно закупает жена, предложите сделать это вместо нее.
99. Когда вы отмечаете какое-то событие, не переедайте, чтобы не чувствовать себя вялым.
100. Дайте жене познакомиться с этим списком, и пусть она при желании его дополнит.
101. Опускайте сиденье в ванной комнате.

ЗНАКИ ВНИМАНИЯ ОБЛАДАЮТ МАГИЧЕСКОЙ СИЛОЙ

Когда мужчина оказывает женщине знаки внимания, совершается чудо. Сосуд ее любви наполняется, и счет их заслуг по отношению друг к другу становится равным. А если он уравнивается (полностью или почти), женщина сознает, что любима, и отвечает в свою очередь любовью и нежностью. Когда она знает, что ее любят, то и сама может любить и у нее не возникает чувство обиды.

Оказывая партнерше знаки внимания, мужчина одновременно помогает и себе, поскольку устраняются причины взаимных обид и недовольства. Он видит, что женщина получает необходимое ей, а значит, его усилия оказываются эффективными, что придает ему уверенности в своих силах.

ЧТО НЕОБХОДИМО МУЖЧИНЕ

Если от мужчины требуется, чтобы он сохранял в своих усилиях постоянство, то женщине нужно с вниманием и признательностью относиться к проявлениям внимания с его стороны. Ее улыбка и слова благодарности дают ему понять, что он может записать в свой актив очко. Деятельность мужчины стимулируют одобрение и поддержка. Ему необходимо чувствовать, что его усилия оказались успешными. Но если мужчина видит, что все сделанное им принимается как должное, он отказывается от своих стараний. Женщина обязательно должна показывать мужчине, что ценит все, что он для нее делает.

Это, однако, не означает, что ей нужно приходить в восторг после того, как он вынес мусор. Но и без внимания не стоит оставлять этот факт. Просто ей

следует поблагодарить партнера. И постепенно поток взаимной любви и нежности будет набирать силу.

С ЧЕМ СТОИТ СОГЛАСИТЬСЯ ЖЕНЩИНЕ

Женщина должна принять стремление мужчины сосредоточить все внимание на одном основном проявлении любви в ущерб небольшим знакам внимания. Если она будет знакома с этой

тенденцией, чувства обиды у нее не возникнет. Вместо того чтобы обижаться и сердиться, ей следует вместе с мужем заняться поиском решения проблемы. Она должна не уставать повторять, что очень ценит его знаки внимания и одновременно отдает должное его напряженной работе.

Женщине стоит помнить, что забывчивость мужчины по отношению к «мелочам» вовсе не свидетельствует о его нелюбви к ней – просто его снова увлекли какие-то масштабные замыслы. Здесь не нужны упреки и обиды, ей лучше попросить у него поддержки и этим стимулировать в нем желание помочь. Встречая одобрение и поддержку, мужчина постепенно начнет считать одинаково важными как «мелочи», так и весомые проявления внимания и любви. Он будет в меньшей степени стремиться добиваться еще больших успехов на службе и сможет ослабить связанное с этим напряжение, уделяя больше времени жене и семье.

ПЕРЕОРИЕНТАЦИЯ УСИЛИЙ И ВНИМАНИЯ

Помню, как я овладевал умением направлять свои усилия на «мелочи». Когда мы с Бюнни поженились, я был просто одержим работой. Я не только занимался написанием книг и проведением семинаров, пятьдесят часов в неделю у меня занимала консультативная практика. В первый же год после свадьбы жена снова и снова старалась дать мне понять, что хочет больше времени проводить вместе. Она постоянно говорила, что чувствует себя одиноко и ей становится обидно.

Иногда Бонни делилась своими переживаниями в своем письме ко мне. Мы называли их любовными посланиями. В них находили отражение гнев, грусть, страх и сожаление, а заканчивались послания заверениями в любви. В главе одиннадцатой мы подробнее остановимся на целях и принципах написания подобных писем. А это письмо жена написала мне, сетуя на мое излишнее усердие в работе.

Дорогой Джон.

Я хочу поделиться с тобой в этом письме своими чувствами. И в мыслях не имею указывать тебе, что делать. Просто мне хочется, чтобы ты меня правильно понял.

Я очень недовольна, что ты так много времени уделяешь работе. Меня не устраивает, что ты приходишь домой совершенно без сил и тебе уже не до меня. Я хочу, чтобы мы больше бывали вместе, Опасаюсь стать для тебя еще одним бременем. И мне не хочется докучать тебе своими проблемами. Боюсь, что мои переживания для тебя не кажутся важными.

Извини, если тебе было трудно читать это письмо. Я знаю, что ты стараешься из всех сил. И ценю твое усердие в работе.

Я люблю тебя.

Бонни.

Узнав из письма, что чувства Бонни не встречают должного понимания с моей стороны, я осознал, что больше усилий направлял не ей, г своим клиентам. Отдавая им все силы, я возвращался домой предельно усталым, и жена лишилась моего внимания.

ЕСЛИ МУЖЧИНА РАБОТАЕТ СЛИШКОМ МНОГО

Бонни была обделена моим вниманием не потому, что я не любил ее и относился безразлично, просто у меня не было сил для нее. Я наивно полагал, что поступаю наилучшим образом, изо всех сил стараясь как можно лучше обеспечить семью (зарабатывая больше денег). Но когда понял, что переживала жена, разработал план, чтобы решить возникшую проблему.

Теперь ежедневно вместо восьми клиентов я принимал семь. Представил себе, что жена – мой восьмой клиент. Я возвращался теперь домой на час раньше и отдавал жене свое внимание безраздельно, как поступал в отношении клиентов. Эффективность такого подхода не замедлила сказаться. Выиграла не только Бон-ни, но и я сам.

Постепенно я все больше проникался чувством, что меня любят и ценят за мои усилия поддержать жену и семью. И я не столь остро ощущал желание добиться большего на службе. Я немного замедлил темп и, к своему удивлению, обнаружил, что от этого не только выиграли

наши отношения, но и на работе дела пошли еще лучше, и, хотя я уже не работал так напряженно, как прежде, мне удалось многого достичь.

Я пришел к выводу, что благополучие в семейных отношениях незамедлительно успешно сказывалось и на служебных делах. Мне стало ясно: чтобы преуспеть в деловой сфере, недостаточно одного усердия. Нужна еще способность внушать к себе доверие. Когда я ощутил любовь своей семьи, во мне укрепилась уверенность в своих силах. Кроме того, меня стали больше ценить другие люди, возросло и их доверие ко мне.

КАКУЮ ПОМОЩЬ МОЖЕТ ОКАЗАТЬ ЖЕНЩИНА

В происходивших изменениях большую роль сыграла поддержка Бонни. Она искренне делилась со мной своими чувствами и одновременно настойчиво обращалась ко мне с просьбой помочь, а когда я выполнял ее поручения, от души благодарила. Постепенно я стал сознавать, как чудесно чувствовать, что тебя любят, и это благодаря моим скромным знакам внимания. Я понял: для того чтобы меня любили, совсем не обязательно делать для жены что-то серьезное и большое. Это явилось для меня откровением.

ОСОБАЯ СПОСОБНОСТЬ ЖЕНЩИН

Многие мужчины стремятся добиться все больших и больших успехов в надежде стать достойными любви.

Женщины наделены способностью одинаково ценить как небольшие знаки внимания, так и серьезные, весомые выражения любви. Большинство же мужчин стремятся добиваться все больших и больших успехов на службе, поскольку считают, что это им принесет наибольшую признательность и любовь. (В глубине души они страстно желают любви и признания.) Но они даже не предполагают, что могут обрести желаемое и без достижения больших успехов.

Женщина способна «излечить» мужчину от этого пристрастия к успеху, одобряя небольшие знаки внимания, которые он ей оказывает. Но если она не будет сознавать, насколько важно для мужчины ее одобрение, тогда она и не станет выражать его. Здесь может проявиться ее чувство обиды.

ИЗЛЕЧЕНИЕ ОТ «ВИРУСА ОБИДЫ»

Инстинктивно женщина ценит все «мелочи», которые для нее делает мужчина. Исключением являются те случаи, когда она или не понимает, что мужчина нуждается в ее признании, или ей кажется, что счет их заслуг друг перед другом неравен. Женщине, которая считает себя нелюбимой, лишенной внимания, трудно автоматически оценить то, что делает для нее мужчина. В ней говорит чувство обиды, поскольку, на ее взгляд, она отдает их отношениям значительно больше сил. И эта обида не позволяет женщине ободрять мужчину за те важные «мелочи», которые он оказывает ей.

Обидчивость вредит отношениям, как грипп или простуда – здоровью. Когда женщина заражена «вирусом обидчивости», то склонна отрицать усилия мужчины, поскольку, согласно ее системе оценки, сама она делает значительно больше.

Когда счет становится сорок к десяти в пользу женщины, в ней все сильнее нарастают обида и возмущение. А с возникшим ощущением, что она отдает больше, чем получает, в ее сознании происходит непонятное. Женщина вычитает из своих сорока десять очков партнера, и в результате счет становится тридцать к нулю. С точки зрения математики подобную операцию можно понять, однако в сфере взаимоотношений такой подход неприемлем.

И хотя в результате вычитания у мужчины остается ноль, это далеко не так – ведь у него было десять очков. Когда он возвращается домой, холодность партнерши говорит ему, что его заслуги она приравнивает к нулю. Она не признает усилий партнера и ведет себя так, словно он и действительно ничего не дал их отношениям, в то время как его вклад, повторяю, составил десять очков.

Причина подобного преуменьшения заслуг мужчины в том, что женщина не чувствует себя

любимой. Неравенство в счете вынуждает ее прийти к мысли, что она мало значит для него. Так как женщина не ощущает любви, ей сложно оценить набранные партнером десять очков. Конечно, это очень несправедливо, но дело обстоит именно так.

В данной ситуации происходит следующее: мужчина видит, что его усилия не получают одобрения, и у него исчезает стимул делать больше. И он, в свою очередь, заражается «вирусом обидчивости». Она же не перестает обижаться, и ситуация усугубляется. «Вирус» женщины становится все разрушительнее.

ЧТО МОЖЕТ ПРЕДПРИНЯТЬ ЖЕНЩИНА

Чтобы найти решение проблемы, необходимо сочувствие и понимание с обеих сторон. Ему требуется одобрение, а ей – поддержка. В противном случае их «болезнь» грозит серьезными осложнениями.

Для женщины выход из положения в том, чтобы взять на себя ответственность за то, что она сама усугубила проблему, вкладывая больше сил и способствуя возникновению неравенства в счете. Ей следует представить, что у нее простуда или грипп, поэтому она временно отдыхает и не может много отдавать отношениям с партнером. Она должна немного себя побаловать и предоставить мужчине позаботиться о ней.

Когда женщина испытывает чувство обиды, она обычно не дает мужчине шанс поддержать ее. Если же он и старается это сделать, то она сводит к нулю его попытки, перекрывая путь его помощи. Осознав, что вкладывала в отношения чересчур много, женщина перестанет винить партнера в возникновении проблемы и начнет вести отсчет заново. Она даст ему еще один шанс, располагая новым взглядом на сложившееся положение, чем значительно улучшит ситуацию.

ЧТО МОЖЕТ ПРЕДПРИНЯТЬ МУЖЧИНА

Если мужчина чувствует, что его усилия не ценятся, он перестает оказывать поддержку. Выходом из создавшегося положения станет для него понимание того, что женщине трудно оценить его поддержку и засчитать на его счет очки, когда она находится во власти «вируса обидчивости».

Мужчина сможет избавиться от собственной обиды, осознав, что женщине необходимо некоторое время получать поддержку, после чего она снова будет способна отдавать. Ему следует помнить об этом при выражении своей любви, проявлении знаков внимания. Какое-то время мужчина должен мириться с тем, что его усилия не получают должной оценки. Но если он признает, что обида женщины обусловлена недооценкой им тех «мелочей», в которых она так нуждается, то ему станет легче.

Исходя из этих соображений, он может отдавать, не ожидая получить многое взамен до тех пор, пока партнерша «не излечится» от своей «болезни». Когда мужчина поймет, что может справиться с этой проблемой, он сможет освободиться от своей собственной обидчивости. Если он будет продолжать отдавать, а она будет в это время отдыхать, сосредоточившись на восприятии его поддержки с любовью и признательностью, тогда равновесие в их отношениях быстро восстановится.

ПОЧЕМУ МУЖЧИНЫ МЕНЬШЕ СИЛ ОТДАЮТ ОТНОШЕНИЯМ

Мужчины редко настроены больше брать и меньше отдавать во взаимоотношениях с женщинами. Однако считается, что именно так они думают и так поступают. Возможно, в своих отношениях вам приходилось с этим сталкиваться. Женщины, как правило, жалуются, что вначале мужчины активно выражали свою любовь, но со временем их порыв постепенно начинает угасать. Мужчины, в свою очередь, считают, что к ним относятся несправедливо: вначале партнерша проявляет себя такой любящей и благодарной, но со временем становится требовательной, капризной и обидчивой. Истоки подобных двусторонних обвинений легко объяснимы, если принять во внимание разные принципы оценки у мужчин и женщин.

Можно выделить пять причин, по которым мужчины перестают вносить свой вклад во взаимоотношения с партнершей.

1. Марсиане склонны идеализировать справедливость.

Мужчина сосредоточивает все усилия на своей профессиональной деятельности и рассчитывает заработать на этом пятьдесят очков. Затем он возвращается домой, устраивается поудобнее и ждет, чтобы жена внесла вклад, равный пятидесяти очкам. Однако мужчина не сознает, что по ее системе отсчета он получил всего лишь одно очко. В результате он перестает вносить свою лепту в отношения, так как считает, что и без того уже сделал достаточно много.

С его точки зрения, он поступает справедливо и честно, предоставляя жене возможность оказать ему поддержку, исчисляемую тем же количеством очков, какое заработал он. Мужчина не сознает, что его напряженный труд на службе партнерша оценила всего лишь одним очком. Его модель справедливости окажется действенной, когда он поймет и будет учитывать принцип оценки женщины: давать одно очко за один знак любви. Из этого утверждения следуют выводы, которые имеют практическое значение как для мужчин, так и для женщин.

Что следует учитывать мужчинам. Женщина оценивает одним очком и весомое, и небольшое по значимости проявление любви. Для нее необходимы и в равной степени важны как те, так и другие. Чтобы не возбуждать в женщине обиды и недовольства, мужчине можно посоветовать сделать акцент на «мелких» знаках внимания, которые, однако, способны принести ощутимый положительный эффект. Также следует отметить, что женщина сможет ощутить удовлетворенность только при наличии множества небольших проявлений любви, как и большого дара.

Что следует учитывать женщинам. Помните, что мужчины – жители Марса, поэтому в них не заложен стимул проявлять «мелкие» знаки внимания. Они оказывают небольшую поддержку лишь будучи уверены, что внесли уже достаточный вклад во взаимоотношения. Не принимайте это близко к сердцу. Разумнее поощрять мужчин оказывать вам поддержку, умело обращаясь к ним с такой просьбой. Не нужно ждать, пока потребность в поддержке приобретет особую остроту или когда разрыв в счете станет весьма существенным. Поддержку не следует требовать, больше веры в то, что мужчина искренне хочет помочь, даже если ему и необходим стимул.

2. Жительницы Венеры идеализируют бескорыстную любовь, не ограниченную какими бы то ни было условиями.

Женщина вкладывает столько сил, сколько может, и лишь тогда начинает замечать слишком малую отдачу со стороны партнера, когда ее охватывает чувство опустошенности. Женщины не склонны начислять себе очки, как это делают мужчины, они способны оказывать поддержку искренне и бескорыстно и ожидают аналогичного поступка и от мужчин.

Но, как мы успели убедиться, мужчина действует по-другому. Он прилагает усилия лишь до тех пор, пока, по его мнению, не происходит нарушения равновесия в счете: тогда он сразу прекращает отдавать. Обычно, вложив много сил, мужчина рассчитывает потом получить эквивалентную поддержку.

Когда женщине доставляет удовольствие вносить свою лепту во взаимоотношения, мужчина делает вывод, что она ведет счет очкам и их много больше на его счету. Ему не приходит в голову, что его вклад меньше. С его точки зрения, он никогда бы не стал продолжать отдавать, если бы перевес был в его пользу.

У мужчины, который уверен, что сделал достаточно много, перспектива вкладывать дополнительные усилия отнюдь не вызовет восторга. Имейте это в виду. Когда женщина радостно и бескорыстно прилагает свои силы, мужчина делает вывод, что счет их заслуг приблизительно равен. Он не подозревает, что жительницы Венеры наделены поразительной способностью «вкалывать» до тех пор, пока счет не достигнет соотношения тридцати к нулю. Приводимые ниже замечания окажутся полезными как для мужчин, так и для женщин.

Рекомендации для мужчин. Помните, что, если женщина с радостью вкладывает свои силы, это совсем не означает, что счет почти равен.

Рекомендации для женщин. Не забывайте, что, когда вы щедро затрачиваете свои усилия, мужчина воспринимает это как свидетельство наличия в счете примерного равенства. Если вы хотите побудить партнера прилагать больше усилий, «наступите на горло своей песне». Пусть мужчина оказывает вам знаки внимания. Обращайтесь к нему за поддержкой и затем выражайте одобрение.

3. Марсиане прилагают усилия тогда, когда их об этом просят.

Они гордятся своей самостоятельностью. Только при острой необходимости обращаются за помощью к другим. Непрошеное предложение помочь расценивается на Марсе как грубость.

По-иному подходят к этому вопросу венерианки. Они не дожидаются, когда к ним обратятся за поддержкой. Если они любят, то искренне делают все, что в их силах. И чем сильнее они любят, тем больше затрачивают усилий.

Если мужчина не предлагает поддержку, женщина делает ошибочный вывод, что он ее не любит. Она может постараться проверить его любовь, намеренно не обращаясь за помощью, а ожидая, пока мужчина сам ее предложит. И когда тот не предлагает – обижается. Ей неизвестно, что он ждет, когда к нему обратятся за поддержкой.

Как мы уже отмечали, для мужчины важно, чтобы счет сохранялся равным. Если мужчине кажется, что он отдал взаимоотношениям больше сил, то ему представляется совершенно естественным ожидать от партнерши большей поддержки. Он считает себя вправе рассчитывать на это. С другой стороны, если во взаимоотношениях мужчина получает меньше, ему не приходит в голову просить о большем. В этом случае он постарается найти новые способы помочь.

Если женщина не обращается за помощью, мужчина ошибочно считает: он вложил больше усилий или счет стал приблизительно равным. Ему неизвестно, что она ждет, чтобы он предложил свою помощь.

Третье положение также может иметь практическое значение для представителей обоих полов.

Рекомендации для женщин. Помните, что мужчина нуждается в подсказке, как и когда он может оказать поддержку. Он ждет, пока его об этом попросят. Обратная связь устанавливается только в том случае, если женщина обращается к нему за поддержкой или напоминает ему, что он должен прилагать больше усилий. Кроме того, когда у него просят о помощи, для него становится ясно, что от него требуется. Многие же мужчины не знают, как им поступить. Даже чувствуя, что отдают меньше, они будут продолжать интенсивно вкладывать силы в решение таких важных задач, как работа. Поскольку в их понимании успех на службе или увеличение дохода способны помочь в этом вопросе.

Рекомендации для мужчин. Не забывайте о том, что женщина не просит о поддержке, когда в ней нуждается. Она считает, что вы сами предложите помощь, если любите. Старайтесь оказывать ей помощь в малом.

4. Венерианки отвечают согласием, даже при неравном счете.

Когда мужчина просит о поддержке, женщина отвечает утвердительно, даже при неравном счете. Мужчина этого не сознает. Если женщина в силах помочь, она сделает это, не задумываясь о ведении счета. Мужчинам следует проявлять осторожность и не просить слишком много. Если она будет чувствовать, что отдает больше, чем получает, со временем у нее могут возникнуть обида и недовольство, поскольку вы не предлагаете ей больше поддержки.

Если женщина отвечает утвердительно на просьбы и желания мужчины, он делает для себя неправильное заключение, будто она получает в достаточной степени то, что ей необходимо. Ему кажется, что счет между ними равный. Однако это не так.

Мне вспоминается, как я по два раза в неделю водил жену в кино на протяжении первых двух лет нашей совместной жизни. Но однажды она пришла в ярость и заявила: «Мы всегда делаем то, что хочешь ты, и никогда то, что хочется мне».

Это меня искренне удивило. Я считал, что поскольку Бонни всегда соглашалась на мое предложение, значит, ее также устраивали наши походы в кино. Мне казалось, что она, как и я, любит кино.

Иногда жена заводила разговор об опере или замечала, что с удовольствием пошла бы послушать симфонию. Проезжая мимо местного театра, она порой замечала: «Давай пойдем на эту пьесу, мне кажется, она неплохая».

Но когда в конце недели я предлагал сходить в кино, она с радостью соглашалась.

Подобная реакция жены дала мне возможность предположить, что ей, как и мне, нравилось ходить в кино. На самом деле она радовалась тому, что мы будем вместе. Кино само по себе было не плохо, но ее больше интересовали события культурной жизни города.

Поэтому она постоянно говорила мне о них. Но Бонни не отказывалась идти в кино, и я не мог себе представить, что жена жертвовала ради меня своими интересами.

Данное положение имеет практическое значение и для мужчин, и для женщин.

Рекомендации для мужчин.Помните, если женщина утвердительно реагирует на ваши просьбы, это не означает, что счет между вами равный. В ее представлении соотношение может

равняться двадцати к нулю, и тем не менее она с готовностью скажет: «Конечно, я захвачу твои вещи из химчистки» или «Хорошо, я позвоню, куда ты просишь».

Согласие женщины сделать то, что хотите вы, еще не означает, что ей хочется того же. Поинтересуйтесь ее увлечениями и предложите пойти именно туда, куда бы ей хотелось.

Рекомендации для женщин. Помните, если выдаете утвердительный ответ на просьбу мужчины, он-либо делает вывод, что приложил больше усилий, или будет уверен, что счет между вами почти равный. Если вы отдаете больше, чем получаете, не соглашайтесь с его предложениями. Постарайтесь тактично попросить мужчину больше поддерживать вас.

5. Марсиане начисляют штрафные очки.

Женщины не понимают, что мужчины применяют «штрафные санкции», когда не чувствуют, что их любят и поддерживают. Если женщина относится к мужчине неодобрительно, с недоверием и недовольством и не признает его усилий, в этом случае он начисляет ей штрафные очки.

К примеру, когда мужчина испытывает чувства обиды и нелюбви к себе, поскольку жена не оценила сделанное им, он считает себя вправе «снять» очки с ее счета. Скажем, там было десять очков – он все их

снимает, а если мужчина задет очень сильно, то может в этом случае прибавить двадцать штрафных очков. В результате партнерша оказывается в минусе и должна ему десять очков, хотя перед этим имела на своем счету столько же.

Подобная арифметика ставит женщину в тупик. Ее вклад принес ей, к примеру, тридцать очков, и вдруг в минуты раздражения муж снимает эти очки. А так как, по его мнению, она должна ему, он считает себя вправе не прилагать больше усилий. Такой подход представляется мужчине справедливым. Возможно, это и верно с точки зрения математики, однако несправедливо применительно к человеческим взаимоотношениям.

Начисление штрафных очков вредит отношениям. У женщины появляется чувство, что ее не ценят, а мужчина сокращает свои усилия. Если он сводит ее вклад к нулю, то в том случае, когда она будет выражать негативные чувства (что иногда происходит), он утрачивает стимул отдавать. У него все больше проявляется пассивность. Это положение также имеет практическую значимость как для мужчин, так и для женщин.

Рекомендации для мужчин. Помните, что штрафные очки давать несправедливо, положительного результата это не принесет. В те моменты, когда в вас говорит обида или вы чувствуете себя оскорбленными и нелюбимыми, постарайтесь простить жену, вспомните то хорошее, что она сделала, вместо того чтобы все перечеркивать. Не наказывайте ее, а попросите поддержки, и она пойдет вам навстречу. Избегая резкости, выскажите ей, насколько глубоко вы задеты. После этого дайте ей возможность извиниться. Наказание окажется неэффективным! Вы почувствуете себя значительно лучше, если предоставите ей шанс дать вам то, что вам необходимо. Помните: она с Венеры, поэтому не знает, что вам необходимо, и не понимает, какую причинила вам боль.

Рекомендации для женщин.Помните, что мужчины склонны засчитывать штрафные очки. Вот два способа, которые помогут вам защититься.

Суть первого в том, чтобы понять, что, снимая очки, мужчина поступает неправильно. Удерживаясь от резкостей, объясните ваши чувства. В следующей главе мы подробнее поговорим о том, как выразить негативные эмоции.

Второй способ предусматривает осознание следующего факта: мужчина снимает очки, если задето его самолюбие или он ощущает себя нежеланным. Но он сразу же возвращает их, как только чувствует, что его любят и оказывают ему поддержку. Когда в нем укрепится это ощущение, мужчина все реже станет прибегать к штрафным очкам. Постарайтесь понять отличия в его восприятии любви, чтобы не ранить чувства партнера.

Когда вам станет ясно, что его обидело, выразите свое сожаление по этому поводу. Очень важно, чтобы затем вы дали мужчине любовь, которую он не получил. Если ему представляется, что его не ценят, подтвердите свою признательность; если он считает, что его отвергают или им командуют, выразите одобрение и оцените его, как он того заслуживает. Когда ему кажется, будто ему не доверяют, докажите обратное; когда он думает, что его хотят унизить, выкажите восхищение им. Если мужчина видит, что его любят, он не будет вспоминать о штрафных очках.

Самым трудным в указанном процессе является определение причины, причинившей ему боль. В большинстве случаев, когда мужчина отправляется в свою пещеру, он не знает, что

именно его задело, а когда покидает свое убежище, то, как правило, не говорит об этом. Как же в этой ситуации женщина может узнать об истинных мотивах его обиды? Когда вы познакомитесь с этой книгой и вам станет ясно отличие в восприятии любви мужчинами, вы получите преиму щество, которым женщины ранее не располагали.

Установить, что произошло, можно и другим путем: через общение. Как было отмечено выше, чем больше у женщины возможностей раскрыться и поделиться в достойной манере своими переживаниями, тем проще мужчине, в свою очередь, искренне выразить испытываемые им боль и обиду.

КАК НАЧИСЛЯЮТ ОЧКИ МУЖЧИНЫ

Принцип начисления очков у мужчин иной. Каждый раз, когда женщина оценивает сделанное им, мужчи-на чувствует себя любимым и зачисляет ей одно очко. Чтобы поддерживать во взаимоотношениях равный счет, мужчине требуется только любовь. женщины не сознают силу своей любви и стараются завоевать любовь мужчины, делая для него больше, чем им хотелось бы.

Мужчина также требует у женщины равного вклада в домашние дела. Но если его усилия не встречают одобрения, тогда ее лепта теряет для него свою важность и значимость.

Когда женщина оценивает усилия мужчины, он получает таким образом значительную часть необходимой ему любви. Не забывайте, что мужчине в первую очередь необходимо, чтобы его вклад был по достоинству оценен. Мужчина также требует от женщины равного вклада в домашние дела. Но если его усилия не оценены, тогда и ее лепта становится для него малозначительной, не представляющей важности.

Аналогично этому и женщина не может оценить весомые проявления любви, если они не подкрепляются множеством небольших знаков внимания, которые дают ей возможность почувствовать, что о ней заботятся, ее любят, уважают и понимают.

Основной источник любви для мужчины – благожелательное, исполненное любви отношение женщины к его поведению. У него также есть сосуд любви, наполнение которого не всегда зависит от проявления заботы со стороны женщины. Питают этот сосуд ее реакция на усилия мужчины, а также ее отношение к нему в целом.

Когда женщина готовит еду для мужчины, он дает ей одно очко или десять, в зависимости от того, как она относится к нему. Если женщина затаила обиду или недовольство, приготовленная пища не имеет для него сколь-нибудь важного значения. Чтобы помочь партнеру ощутить удовлетворенность, необходимо научиться выражать свою любовь. Причем опираясь на чувства, а не на дела.

Если рассуждать философски, то следует отметить, что поведение женщины будет отмечено любовью, если она испытывает нежные чувства. Когда поведение мужчины выражает любовь, то вслед за этим и чувства его все больше проникаются любовью и нежностью.

Если даже он не испытывает любви к женщине, он все равно может сделать для нее что-то такое, в чем проявится это чувство. А в случае, когда его старания будут приняты и оценены, он снова ощутит любовь. Значит, деятельность для мужчины – наилучший стимул его любви.

Женщины в этом плане сильно отличаются от мужчин. Обычно, не встречая заботы, понимания и уважения, женщина не чувствует себя любимой. Если она решила делать больше для мужчины, это не поможет ей ощутить теплые, нежные чувства, а вызовет лишь обиду и недовольство. Если ей не удается установить контакт с нежными чувствами, тогда ей нужно сосредоточиться не на том, чтобы вкладывать больше усилий, а непосредственно заняться «излечением» своих негативных чувств.

Когда женщина может получить необходимую поддержку, ее сердце способно раскрыться еще больше.

Мужчине следует делать акцент на поведении, исполненном любви, поскольку таким образом удовлетворяется потребность женщины в любви. В результате ее душа распахнется

навстречу этому чувству. И сердце мужчины раскроется, если он ощутит, что его усилия приносят женщине удовлетворенность.

Женщине следует отдавать предпочтение нежным чувствам и благожелательному отношению. Это позволит удовлетворить потребности мужчины в любви. Если она способна относиться к нему с любовью, то этим будет стимулировать его больше отдавать. Это помогает ей еще шире раскрыть свое сердце.

Женщины иногда не подозревают, когда мужчине действительно нужна любовь. А в такие моменты она может набрать от двадцати до тридцати очков. Вот несколько примеров.

КАКИМ ОБРАЗОМ ЖЕНЩИНА МОЖЕТ ПОЛУЧИТЬ МНОГО ОЧКОВ

+

Ситуация
Заработанные ею очки

1. Он совершает ошибку, а она не говорит: «Я тебя предупреждала» и не предлагает совет.
10-20

2. Он ее разочаровывает, а она не упрекает его за это.
10-20

3. Он вел машину и сбился с пути, а она отнеслась к этому спокойно.
10-20

4. Он неправильно выбрал дорогу, а она сумела найти в ситуации положительный момент, заметив: «Если бы мы не заблудились, то никогда бы не увидели этот дивный закат».
20-30

5. Он забывает выполнить ее поручение, а она говорит: «Ничего страшного, сделаешь это в следующий раз».
10-20

6. Он снова забывает что-то купить или принести по ее просьбе, она же с мягкой настойчивостью терпеливо замечает: «Так и быть, сделай это, пожалуйста, в следующий раз».
20-30

7. Она обидела его и, осознав это, извинилась, одарив его любовью, в которой он нуждался.
10-40

8. Она просит его о поддержке, но, получив отказ, не обижается, сознавая, что он поддержал бы ее, если бы мог. Она не отвергает и не осуждает его.
10-20

9. Она снова встречает отказ на свою просьбу о поддержке, но не винит его, а примиряется с ограниченностью его возможностей в данный момент.
20-30

10. Она просит его о поддержке, не проявляя требовательности, в то время когда он полагает, что счет между ними приблизительно равный.
1-5

11. Она просит о поддержке, не проявляя требовательности, когда он знает, что ее вклад больше, или когда она расстроена.
10-30

12. Она не упрекает его, когда он уходит в себя.
10-20

13. Когда он покидает свою пещеру, она не упрекает его и не отвергает, а настроена приветливо и благожелательно.
10-20

14. Когда он просит извинения за совершенную ошибку, она относится к нему с пониманием и прощает. Чем серьезнее ошибка, тем больше очков он защитывает.
10-50

15. Он просит ее о чем-либо, она отказывается, но при этом не приводит массу доводов, оправдывающих отказ.
1-10

16. Он просит ее сделать что-либо, она соглашается, сохраняя при этом хорошее настроение.
1-10

17. Он стремится к примирению после ссоры, начинает оказывать ей знаки внимания, и она снова ценит его усилия.
10-30

18. Она радуется, когда он приходит домой.
10-20

19. Она не одобряет его поведение, но не выражает свои мысли вслух – просто уходит в другую комнату и возвращается успокоенной и настроенной более благожелательно.
10-20

20. В особых случаях она не придает значения его ошибкам, которые в другое время вызвали ее раздражение.
20-40

21. Минуты близости с ним доставляют ей истинное удовольствие.
10-40

22. Он забыл, куда положил свои ключи, но она не обвиняет его в безответственности.
10-20

23. Она проявляет такт, говоря о том, что ей не понравился фильм или ресторан, куда он ее пригласил.
10-20

24. Когда он ведет машину или припарковывает ее, она удерживается от советов, а потом выражает свое одобрение по поводу его мастерства.
10-20

25. Она просит его поддержки, не заостряя внимания на том, что' он сделал неверно.
10-20

26. Она говорит с ним о своих негативных чувствах, но при этом не винит, не осуждает и не отвергает его.
10-40

КОГДА ЖЕНЩИНА МОЖЕТ ПОЛУЧИТЬ БОЛЬШЕ ОЧКОВ

Каждый из указанных выше примеров подтверждает, что мужчина при начислении очков руководствуется другим принципом. Но от женщины не требуется выполнять все перечисленные пункты. В этот список включены моменты, при которых мужчина наиболее уязвим. Если она сможет поддержать его, когда ему это необходимо, тогда он проявит щедрость, начисляя очки.

В главе седьмой я отмечал, что способность женщины выражать любовь в трудные моменты имеет волнообразный характер. В тот период, когда ее способность выражать нежные чувства усиливается (высшая точка подъема волны), она имеет возможность получить много премиальных очков. Однако ей не следует ожидать, что и в другое время сумеет проявить столько же любви.

Если мужчина совершил ошибку и испытывает чувство смущения, сожаления или стыда, то в этом случае он сильнее нуждается в любви женщины... Чем серьезнее ошибка, тем больше очков он начисляет.

Аналогично тому, как колеблется способность женщины демонстрировать нежные чувства, ведет себя и потребность мужчины в любви. Вы заметили, что в каждом из указанных выше примеров не дается точное количество очков. Вместо этого указывается диапазон, в пределах которого мужчина выбирает нужное их число в зависимости от своих потребностей в любви в данный момент. Чем острее потребность, тем больше очков.

К примеру, если он совершил ошибку и чувствует неловкость, сожаление или стыд, то сильнее нуждается в любви, поэтому дает женщине больше очков за ее поддержку. Чем серьезнее ошибка, тем выше оценивается ее любовь. Если мужчина не получает поддержки, он назначает штрафные очки в зависимости от того, насколько он нуждается в этой поддержке. Когда он видит, что его отвергают за крупную ошибку, он может назначить много штрафных очков.

ЧТО ВЫЗЫВАЕТ В МУЖЧИНАХ ВСПЫЛЬЧИВОСТЬ

Когда мужчина не в духе и готов вспылить... затаитесь, словно над вами проходит тайфун.

Когда мужчина совершает ошибку и женщина сердится, это вызывает у него сильное раздражение, пропорциональное серьезности ошибки. Его вспыльчивость не проявляется сильно, если ошибка не тяжелая, но в том случае, когда проступок серьезный, способность вспылить в нем нарастает. Иногда женщину удивляет, что мужчина не просит извинения за крупный проступок. Ответ простой: он боится, что не получит прощения. Ему трудно признать, что он подвел ее. Вместо того чтобы извиниться, мужчина сердится, видя женщину огорченной и недовольной, и в результате начисляет ей штрафные очки.

Если мужчина раздражен и готов вспылить, а женщина стремится «скрыться и переждать ураган», то, после того как «буря утихнет», он запишет на ее счет много дополнительных очков за то, что она не пыталась повлиять на него и удержалась от упреков. Если же она попытается встать на пути «тайфуна», разрушения неизбежны, и он будет винить женщину за то, что она вмешивается.

Такой подход для многих женщин является новым, поскольку среди жительниц Венеры принято проявлять внимание и участие, а не устраняться, если кто-то из них расстроен или раздражен. На Венере не бывает ураганов. Когда венерианка раздражена, никто не остается равнодушным. Задавая множество вопросов, все стараются понять причину ее раздражения. Когда на Марсе приближается тайфун, все стараются найти укрытие и спрятаться.

В КАКИХ СЛУЧАЯХ МУЖЧИНЫ НАЧИСЛЯЮТ ШТРАФНЫЕ ОЧКИ

Когда женщины узнают, что у мужчины иной метод начисления очков, это им здорово помогает. Женщина испытывает затруднения, выражая свои чувства, поскольку мужчины склонны

давать штрафные очки. Было бы чудесно, если бы те сразу осознали всю несправедливость подобных санкций, но для этого понадобится время. Однако для женщин может служить утешением тот факт, что мужчины снимают штрафные очки так же быстро, как и начисляют.

Когда мужчина начисляет штрафные очки, ситуация сходна с той, при которой женщина испытывает недовольство и обиду, сознавая, что отдает отношениям гораздо больше сил, чем мужчина. Из количества своих очков она вычитает его баллы, а в итоге у него остается ноль. В такие моменты мужчина должен напомнить себе, что жена находится под влиянием «вируса обиды и недовольства» и поэтому нуждается в дополнительной поддержке.

В свою очередь, и женщины должны понимать, что у мужчин имеется свой вариант «вируса обиды», и именно под его влиянием они начисляют штрафные очки. Чтобы справиться с «болезнью», мужчине требуется дополнительная поддержка, получив которую, он сразу дает женщине дополнительные очки, и счет снова уравнивается.

Научившись тому, как можно получить у мужчины больше очков, женщина сможет оказать ему помощь, если он выведен из состояния душевного равновесия или задето его самолюбие. Не ожидая от мужчины знаков внимания, как ей того бы хотелось, она с большим успехом может сосредоточить свои усилия на том, чтобы дать мужчине то, в чем он нуждается.

НАДО ВСЕГДА ПОМНИТЬ О НАШИХ РАЗЛИЧИЯХ

И мужчинам и женщинам важно не забывать, что у них разные принципы подсчета очков. Для того чтобы улучшить наши отношения, не нужно прилагать больших усилий, чем мы сейчас затрачиваем. Кроме того, это не такое уж и трудное дело. Сложности сохраняются до тех пор, пока мы не научимся направлять свои старания в том направлении, где их по достоинству оценят наши супруга или супруг.

ГЛАВА 11

УМЕНИЕ ВЫРАЖАТЬ НЕГАТИВНЫЕ ЧУВСТВА В ПРОЦЕССЕ ОБЩЕНИЯ

Когда мы расстроены, разочарованы, рассержены или утратили веру в себя, очень сложно бывает общаться, сохраняя доброжелательность. Когда мы находимся во власти отрицательных эмоций, мы перестаем испытывать такие положительные чувства, как доверие, чуткость, понимание, уважение, признательность, умение соглашаться и примиряться. В такие моменты разговор часто превращается в ссору. В пылу страстей мы забываем, каким путем можно достигнуть обоюдного согласия.

Женщина в этих случаях, не сознавая того, склонна винить мужчину за его действия. Вместо того чтобы вспомнить, что он старается делать все для него возможное, она предполагает худшее, и в ее словах звучат осуждение и обида. Когда женщину захлестывает волна отрицательных эмоций, ей трудно при разговоре сохранять доброжелательность и доверительный тон. Она и не сознает, насколько это задевает чувства мужчины.

Но и сам он, находясь в состоянии раздражения, начинает осуждать женщину, не заботясь о ее чувствах. Забывая о том, что женщина легко ранима, что ей необходимы участие и уважение, мужчина говорит в повышенных тонах, и в голосе его звучат недобрые нотки. Он также не понимает, насколько подобное отношение болезненно для женщины.

В такие моменты общение не дает желаемого результата. К счастью, существует альтернатива. Вместо того чтобы выражать свои чувства в устной форме, можно представить их в виде письма. Письма позволяют вам прислушаться к своим чувствам и избежать при этом вероятности задеть самолюбие супруга или супруги. Выражая и одновременно воспринимая свои переживания, вы постепенно успокаиваетесь, и ваше сердце снова наполнится любовью. В процессе написания писем мужчины вновь становятся чуткими, внимательными, способными уважать чувства других, а к женщинам возвращается способность доверять, ценить усилия любимых, быть признательными и проявлять уступчивость и снисхождение.

Выражение в письме негативных чувств – прекрасный способ осознать резкость и жест-

кость своего тона и внести изменения в собственное поведение. Кроме того, раскрывая в письме отрицательные эмоции, мы тем самым уменьшаем их интенсивность, освобождая путь для положительных чувств. А успокоившись, сможем разговаривать с супругом или супругой в более доброжелательной манере, когда не будут так явно звучать осуждение и упреки. В этом случае у вас больше шансов, что вас поймут и проявят снисхождение.

Если вы делитесь в письме своими переживаниями или просто хотите ощутить облегчение, и в том и в другом случае выражение чувств в письменной форме имеет большое значение.

После того как вы напишете письмо, вам может уже не потребоваться выяснять отношения. Вместо этого захочется сделать что-либо приятное для своей половины. Если вы пишете письмо, чтобы поделиться своими переживаниями или просто хотите ощутить облегчение, – в обоих случаях изложение чувств на бумаге имеет важное значение.

Вы можете «написать» письмо, так сказать, мыслен но. Надо только удержаться от разговора и обдумать все произошедшее. Представьте, что вы говорите о своих чувствах, мыслях и желаниях и при этом свободны от необходимости сдерживать себя. Ведя внутренний диалог и открыто выражая наболевшее, вы вскоре освободитесь из плена мрачных эмоций. Проанализировав, прочувствовав и выразив свои переживания, ослабите их негативную силу и ощутите в себе положительный заряд. При этом не имеет значения, как вы это проделаете: мысленно или изложите все в виде письма. Методика написания любовных посланий во много раз усиливает эффективность этого процесса. Причем эту методику можно с успехом использовать и при мысленном анализе чувств.

МЕТОДИКА НАПИСАНИЯ ЛЮБОВНЫХ ПОСЛАНИЙ

Этот способ наилучшим образом позволяет избавиться от переживаний, сомнений и затем общаться в более доброжелательной манере. Записывая свои чувства в соответствии с определенными принципами, вы ослабляете воздействие отрицательных эмоций и усиливаете положительные. Эта методика, повышающая значение процесса написания писем, включает в себя три аспекта.

1. Напишите письмо, в котором выразите гнев, грусть, страх, сожаление, любовь.
2. Напишите ответ, в котором отразите все, что вам бы хотелось услышать от супруга или супруги.
3. Ознакомьте с обоими письмами супруга или супругу.

Эта методика очень гибкая. Вы можете пройти все три этапа, два, или вам понадобится один из них. К примеру, вы применяете первый и второй аспекты, чтобы успокоиться и почувствовать в себе прилив любви, а затем разговариваете с супругом или супругой, уже не испытывая обиды и раздражения и не стремясь

упрекать. В других случаях вы предпочтете использовать все три аспекта и познакомите с вашими двумя письмами партнера.

Прохождение всех трех этапов будет иметь большое значение для вас обоих. Однако в некоторых случаях оно занимает много времени и нецелесообразно. В ряде ситуаций наибольший эффект дает первый этап: написание любовного послания. Вот несколько примеров, как написать такое письмо.

ПЕРВЫЙ ЭТАП. НАПИСАНИЕ ЛЮБОВНОГО ПОСЛАНИЯ

Выберите место, где вас не будут беспокоить, и приступайте к письму. В каждом любовном послании выражайте гнев, грусть, страх, сожаление; а затем любовь. Предполагаемый диапазон чувств позволит вам полностью выразить и понять все ваши переживания. Проанализировав их, вы сможете вести разговор спокойно и более доброжелательно.

Когда мы выведены из душевного равновесия, то испытываем гамму эмоций. К примеру, если партнер разочаровал вас, не оправдав надежды, вы сердитесь (он – нечуткий, она – не ценит ваших усилий); вам грустно (он – целиком занят работой, она – вам не верит); вы боитесь (она – никогда не простит вас, он – питает к вам менее глубокое чувство); у вас вызывает сожаление,

что вы сдерживаете свою любовь к нему или к ней. Но в то же время вас согревает мысль, что именно с этим человеком вы связали свою судьбу, что вам нужны его любовь и внимание.

Для того чтобы в полной мере снова ощутить нежные чувства, нам вначале необходимо до конца прочувствовать и выразить все четыре вида негативных эмоций (гнев, грусть, страх и сожаление). Написание любовных посланий автоматически ослабляет интенсивность отрицательных чувств, и мы получаем возможность вновь

испытать и выразить любовь к партнеру. Вот некоторые рекомендации, которые могут служить планом или схемой написания любовного послания.

Адресуйте свое письмо супругу или супруге. Представьте себе, что они с любовью и вниманием слушают вас.

Выразите сначала гнев, потом грусть, затем страх и сожаление и, наконец, любовь. Упоминайте все указанные чувства в каждом письме.

Напишите по нескольку предложений, касающихся каждого чувства в отдельности; старайтесь, чтобы тексты были одинаковы по объему и изложены простым языком.

После описания каждого чувства делайте паузу. А потом приступайте писать о следующем.

Не заканчивайте этот этап, пока не дойдете до описания любви. Проявите терпение, ощутите в себе любовь.

В конце поставьте свою подпись. Затем обдумайте в течение нескольких минут, что вам необходимо и чего бы вы хотели. Напишите об этом постскриптум.

Чтобы облегчить себе написание писем, вы можете воспользоваться приведенными заготовками. В каждом из разделов даются несколько вводных фраз, которые помогут вам выразить свои чувства. Вы можете использовать как несколько фраз, так и весь список. Как правило, наиболее эффективными оказываются выражения: «Я сержусь», «Мне грустно», «Я боюсь», «Мне жаль», «Я хочу», «Я люблю». Однако эффективными могут быть любые другие фразы-помощники. Обычно написание письма занимает около двадцати минут.

Дорогой
Любовное послание Дата.
Я пишу это письмо, чтобы поделиться с тобой своими чувствами.
1. Гнев, раздражение
– Мне не нравится, что...
– Меня разочаровывает и раздражает, что...
– Я сержусь на то, что...
– Меня раздражает, что...
– Я хочу...
2. Грусть, горечь
– Меня разочаровывает то, что...
– Мне грустно, что...
– Меня задело...
– Мне хотелось...
– Я хочу...
3. Страх, боязнь
– Меня беспокоит...
– Я надеюсь, что...
– Я в ужасе оттого, что...
– Я не хочу...
– Мне нужно...
– Мне хочется...
4. Сожаление
– Меня смущает, мне неловко...
– Мне жаль...
– Мне стыдно...
– Мне не хотелось...
– Я хочу...
5. Любовь

– Я люблю...
– Я хочу...
– Я понимаю...
– Я прощаю...
– Я ценю...
– Я благодарю за...
– Я знаю...
P. S. Мне бы хотелось услышать от тебя:

Вот несколько характерных ситуаций и образцов, которые помогут вам написать любовное послание.

ПОСЛАНИЕ ПО ПОВОДУ ЗАБЫВЧИВОСТИ

Том лег подремать и проспал дольше, чем собирался. В результате он забыл сводить свою дочь Хейли к зубному врачу. Его жена Саманта очень рассердилась. Однако не стала высказывать мужу свое недовольство, а написала любовное послание. После этого она могла говорить с мужем более спокойно и снисходительно.

Поскольку Саманта написала письмо, ей уже не хотелось упрекать мужа и сердиться на него. Между супругами не возникло ссоры, и они приятно провели вечер. На следующей неделе Том отвел дочь к врачу.

Вот письмо Саманты:

Дорогой Том,

1. Раздражение, гнев. Я просто вне себя от гнева. Я очень сердита на тебя за то, что ты проспал. Терпеть не могу, когда ты ложишься вздремнуть и забываешь обо всем. Я уже устала держать в голове кучу проблем. Ты так и ждешь, чтобы я все делала.

2. Грусть, горечь. Печально, что Хейли пропустила назначенное время, поскольку ты забыл о ее записи к врачу. Горько оттого, что я не могу на тебя положиться. Грустно и досадно, что ты вынужден столько работать и так сильно устаешь, что у тебя остается мало времени для собственной жены. Меня очень задевает, если ты не стремишься увидеть меня. Мне становится обидно, когда ты о чем-либо забываешь. Начинает казаться, что ты ко мне равнодушен и тебе все безразлично.

3. Страх, боязнь. Я боюсь, что все должна делать я. Боюсь тебе доверять. Мне страшно, что тебе все безразлично. Боюсь, как бы в следующий раз мне опять не пришлось брать все на себя. Я не хочу одна везти весь воз, мне нужна твоя помощь. Боюсь, тебе никогда не удастся стать ответственным. Боюсь, что ты слишком напряженно работаешь и можешь заболеть от перенапряжения.

4. Сожаление. Мне неловко, когда ты забываешь о назначенных встречах или о записи на прием к врачу. Меня беспокоит, когда ты опаздываешь. Очень сожалею, когда приходится быть требовательной. Я раскаиваюсь в том, что не могу быть более снисходительной и уступчивой. Мне нужно быть помягче. Я не хочу отталкивать тебя.

5. Любовь. Я люблю тебя. Я понимаю, ты устал тогда – ведь тебе приходится так много работать. Знаю, ты стараешься делать все, что можешь. Я прощаю тебе твою забывчивость. Спасибо, что записался на другое время. Спасибо, что ты вызвался отвести Хейли к врачу. Знаю: ты чуткий, заботливый и любишь меня. Я так счастлива, что у меня есть ты. Я хочу, чтобы у нас был приятный вечер с тобой.

Любящая тебя Саманта.

P.S. Мне хочется услышать от тебя, что ты будешь более ответственным и отведешь Хейли к зубному врачу на следующей неделе.

ЛЮБОВНОЕ ПИСЬМО, КАСАЮЩЕЕСЯ НЕВНИМАНИЯ

Наутро Джиму предстояло уехать в командировку. Накануне вечером его жена Вирджиния попыталась создать приятную, располагающую к близости атмосферу. Она принесла в спальню

манго и предложила мужу. Джим был поглощен чтением книги и вскользь заметил, что не голоден. Вирджиния обиделась и ушла. Невнимание мужа задело и рассердило ее. Но она не стала упрекать его в бесчувственности и грубости, а написала любовное послание.

Закончив писать, женщина почувствовала в себе силу простить и проявить снисхождение. Она вернулась в спальню и сказала мужу: «Завтра ты уезжаешь, и это наш последний вечер. Давай проведем его по-особенному». Джим отложил книгу, и они замечательно скоротали время. Написав письмо, Вирджиния ощутила в себе настойчивость добиться внимания мужа. Ей даже не потребовалось показывать ему свое послание. Вот оно:

Дорогой Джим,

1. Раздражение, гнев. Меня вывело из себя, что ты собираешься читать книгу в наш последний вечер накануне твоего отъезда. Меня очень злит, что ты не обращаешь на меня внимания. Я очень сержусь на тебя, поскольку ты не хочешь провести это время со мной. Меня вообще раздражает, что мы мало времени проводим вместе. У тебя всегда находится более важное занятие. Мне надо чувствовать, что ты меня любишь.

2. Грусть, горечь. Печально, что ты не хочешь быть со мной. Мне грустно, что ты так много работаешь. Иногда кажется, ты бы и не заметил моего отсутствия. Мне очень горько и обидно, что ты все время так занят. Вызывает досаду твое нежелание говорить со мной. Меня задевает твое невнимание. Такое впечатление, будто я ничего не значу для тебя.

3. Страх, боязнь. Боюсь, что ты даже и не догадываешься, почему я расстроилась. Боюсь, что тебе это вообще безразлично. Я опасаюсь делиться с тобой своими чувствами – вдруг ты меня оттолкнешь. Я прихожу в ужас от мысли, что ничего не могу с этим поделать. Боюсь, что я тебе надоедаю и совсем не нравлюсь.

4. Сожаление. Меня смущает, что я хочу быть с тобой, в то время как ты проявляешь ко мне равнодушие. Мне неловко за мои расстройства. Прошу меня извинить, если кажусь навязчивой. Мне жаль, что у меня не хватает нежных чувств и я недостаточно уступчива и снисходительна. Извини, что была холодна, когда ты не захотел провести со мной время. Мне жаль, что я не дала тебе еще один шанс.

Прости, что перестала верить в твою любовь.

5. Любовь. Я действительно люблю тебя. Поэтому и принесла манго. Я решила сделать тебе приятное. Я хотела провести вечер по-особому, мне и сейчас этого хочется. Прощаю тебя за то, что ты отнесся ко мне равнодушно. Прощаю, что ты не откликнулся на мои чувства. Я понимаю – ты увлекся чтением. Давай устроим себе чудный вечер.

Люблю тебя.

Вирджиния.

P.S. Я хотела бы услышать от тебя такой ответ: «Я люблю тебя, Вирджиния, и мне также хочется провести с тобой чудесный вечер. Я буду по тебе скучать».

ЛЮБОВНОЕ ПОСЛАНИЕ ПО ПОВОДУ ПРОИЗОШЕДШЕГО СПОРА

Майкл и Ванесса поспорили из-за финансовых вопросов. Они спорили в течение нескольких минут. Когда Майкл заметил, что переходит на крик, он умолк, глубоко вздохнул и сказал: «Мне нужно некоторое время, чтобы все обдумать, а потом мы с тобой вернемся к разговору». После этого он отправился в другую комнату и написал любовное послание.

Вернувшись, Майкл был способен более рассудительно подойти к решению вопроса.

Вот его послание:

Дорогая Ванесса,

1. Раздражение, гнев. Меня рассердило то, что ты так бурно на все отреагировала. Меня продолжает раздражать, что ты меня не понимаешь и не умеешь сохранять спокойствие во время нашего разговора. Меня раздражает твоя излишняя чувствительность и обидчивость. Я выхожу из себя, когда ты мне не доверяешь и отталкиваешь.

2. Грусть, горечь. Мне досадно, что мы поспорили. Горько видеть, что ты сомневаешься во мне. Очень горько потерять твою любовь. Досадно и грустно, что у нас возникли разногласия и мы поссорились.

3. Страх, боязнь. Я боюсь совершить ошибку. Боюсь, что мне не удастся сделать то, что я хочу, не вызвав при этом твоего недовольства. Я боюсь делиться с тобой своими чувствами: а что, если ты будешь меня упрекать. Опасаюсь показаться некомпетентным. Я боюсь, что ты меня не ценишь. Я испытываю страх начать разговор, когда ты так расстроена. И не знаю, что сказать.

4. Сожаление. Извини, что обидел тебя. Извини, что не соглашался с тобой. Прошу простить меня за холодное поведение. Извини, что так упрямо не соглашаюсь с твоей точкой зрения. Прости, когда приходится так торопиться сделать то, что я хочу. Сожалею, что не понял твоих чувств. Ты не заслуживаешь, чтобы так с тобой поступали. Прости, что осуждал тебя.

5. Любовь. Я люблю тебя и хочу это доказать. Мне кажется, теперь я смогу выслушать твои чувства. Я хочу поддержать тебя. Сознаю, что задел твои чувства. Прости меня, что я считал необоснованными твои переживания. Я искренне люблю тебя. Я стремлюсь быть твоим героем, и мне не хочется со всем соглашаться. Мне хочется, чтобы ты мною восхищалась. Оставаясь самим собой, я поддержу тебя и предоставлю тебе такую же возможность. Я люблю тебя. На этот раз, когда мы будем говорить, я буду более терпелив и постараюсь понять тебя. Ты этого заслуживаешь.

Я люблю тебя. Майкл.

P.S. В ответ мне хотелось бы услышать следующее: «Я люблю тебя, Майкл. Я ценю в тебе чуткость и способность понять. Я верю, что мы справимся с трудностями».

ЛЮБОВНОЕ ПОСЛАНИЕ ПО ПОВОДУ ДОСАДНОГО РАЗОЧАРОВАНИЯ И ОГОРЧЕНИЯ

Джин оставила для Билла записку, в которой просила принести домой важную корреспонденцию. Это сообщение по какой-то причине не дошло до него. Когда он вернулся домой без почты, Джин почувствовала досаду и разочарование.

И хотя его вины не было, досада Джин и ее сетования по поводу того, как ей были необходимы эти бумаги, заставили Билла чувствовать себя виноватым. Женщина не осознавала, что все ее жалобы он принимал на свой счет.

И Билли уже готов был взорваться и высказать все, что он думает по поводу ее реакции. Но решил не давать волю раздражению и не портить вечер, а благоразумно предпочел потратить десять минут на любовное послание. Вернувшись, настроенный более миролюбиво, он обнял жену и сказал: «Я очень сожалею, что ты не получила эту почту. Обидно, что мне не передали твою записку. Но ты ведь продолжаешь любить меня?» Джин была признательна мужу за сочувствие, и вечер не был испорчен.

Вот что написал Билл:

Дорогая Джин,

1. Раздражение, гнев. Мне очень не нравится, когда ты вот так заводишься. Терпеть не могу, если ты начинаешь винить меня. Твое настроение вызывает у меня раздражение. Меня злит, что ты не рада меня видеть. У меня такое ощущение, что тебе всегда мало того, что я делаю. Я хочу, чтобы ты оценила мои усилия и радовалась моему приходу.

2. Грусть, горечь. Меня огорчает, что ты так рас-

строена. Мне горько, раз ты не чувствуешь себя счастливой со мной. А я хочу видеть тебя счастливой. Досадно и грустно, что работа создает сложности в нашей личной жизни. Меня огорчает, что ты не ценишь все то хорошее, что есть в наших отношениях. Я огорчен, что не принес тебе почту.

3. Страх, боязнь. Боюсь, я не способен сделать тебя счастливой. Меня пугает, что ты весь вечер будешь расстроена. Опасаюсь обращаться к тебе. Мне нужна твоя любовь, но боюсь, что не заслуживаю ее. Боюсь, ты затаишь на меня обиду.

4. Сожаление. Извини, что не принес почту. Мне жаль, что ты недовольна. Извини – не догадался позвонить тебе. Я не думал тебя огорчать. Мне хотелось, чтобы ты обрадовалась моему приходу. У нас есть четыре свободных дня, и я попытаюсь сделать их запоминающимися.

5. Любовь. Я люблю тебя и хочу, чтобы ты была счастлива. Понимаю, что у тебя есть основания переживать. Сознаю, ты не хочешь меня обвинять, просто нуждаешься в участии и сочувствии. Мне жаль, что так получилось. Иногда я не знаю, как поступить, и становлюсь к тебе несправедливым. Но я так люблю тебя. Спасибо тебе за то, что ты моя жена. Тебе не нужно быть идеальной и всегда всем довольной. Я понимаю, что ты расстроилась из-за этой почты.

Я люблю тебя. Билл.

P.S. Мне хотелось, чтобы ты мне ответила так: «Я люблю тебя, Билл. И ценю то, что ты для меня делаешь. Я рада, что ты мой муж».

ВТОРОЙ ЭТАП: НАПИСАНИЕ ОТВЕТНОГО ПОСЛАНИЯ

Вторым этапом, который предусматривает методика написания любовного послания, является составление письма-ответа. После того как вы выразили свои отрицательные и положительные эмоции, дальнейшее облегчение принесут вам те три-пять минут, в течение которых вы будете писать ответное послание. Где и изложите, что хотели бы услышать от вашего супруга или супруги.

Это делается следующим образом. Представьте, что они способны с любовью и пониманием отнестись к вашим оскорбленным чувствам, описанным в любовном послании. Составьте себе короткое письмо от лица вашего мужа или жены. Перечислите, что вам бы хотелось услышать от них по поводу ваших переживаний. И здесь помогут вводные фразы типа:

– Спасибо за...
– Я понимаю...
– Мне жаль (извини)...
– Ты заслуживаешь...
– Мне хочется...
– Я люблю...

Иногда написание письма-ответа оказывает более сильное воздействие, чем любовного послания. Записывая желания и потребности, мы становимся более восприимчивыми к поддержке, которую заслуживаем. Воображая себе, как любимый человек с нежностью и пониманием отвечает нам, мы тем самым облегчаем ему задачу.

Некоторым людям не составляет труда выразить отрицательные эмоции, но им бывает сложно подобрать слова любви. Для них особенно важно писать письма-ответы, где определят, какой реакции они ожидают. Почувствуйте, насколько сильное внутреннее сопротивление вам приходится преодолевать. Это поможет понять, как сложно супруге или супругу сохранять в такие моменты доброжелательность и теплые чувства.

КАК УЗНАТЬ, ЧТО НЕОБХОДИМО НАШИМ СУПРУГУ ИЛИ СУПРУГЕ

Иногда женщины отказываются от написания письма-ответа. Они считают, что мужчина должен сам знать, что сказать любимой. Внутренний голос нашептывает женщине: «Я не хочу говорить ему, чего мне хочется. Если он искренне меня любит, то сам это почувствует». В таких случаях женщине следует вспомнить: мужчины – выходцы в Марса, и они не могут знать, что женщинам необходимо, – им нужно об этом рассказать.

Мужчина реагирует в соответствии с принятыми на его планете нормами, и степень его любви к женщине здесь роли не играет. Если бы он был жителем Венеры, то бы знал, что сказать. Мужчины искренне не знают, как им реагировать на чувства женщины. Наши культурные и семейные традиции в большинстве случаев не научили их этому.

Письма-ответы являются прекрасным способом объяснить мужчинам, что необходимо женщинам.

Если бы мужчина видел, что его отец тепло и участливо относился к матери, когда та была расстроена, он тогда более четко представлял бы, в чем нуждается женщина. А поскольку необходимых знаний и опыта у него нет, то не знает, как поступить. Письма-ответы являются луч-

шим способом показать мужчине, что нужно женщине. Постепенно он научится адекватно реагировать на ее чувства.

Иногда женщины спрашивают меня: «Если я скажу ему, что мне хотелось бы услышать, и он именно так ответит, как мне убедиться в искренности его слов?»

Это важный вопрос. Если мужчина не любит женщину, он не будет даже стараться поддержать ее. Но если он пытается ответить в соответствии с ее желанием, наиболее вероятно, что поступает искренне. Когда его слова кажутся не вполне откровенными, это свидетельствует о том, что он начал овладевать этим умением. Непросто научиться реагировать по-новому; трудности могут оттолкнуть его. Возникает критический момент. Мужчине, как никогда, становятся необходимы одобрение и поддержка. Ему нужна обратная связь, чтобы почувствовать, что он на верном пути.

Кажущаяся неискренность его усилий поддержать женщину объясняется боязнью их неэффективности. Если женщина оценит его старания, в следующий раз он почувствует себя увереннее. Мужчина отнюдь не глуп. Видя восприимчивость женщины и чувствуя, что его поддержка приносит плоды, он не оставит своих попыток. Но этот процесс требует времени.

Женщины, в свою очередь, смогут многое узнать о потребностях мужчин, ознакомившись с их письмами-ответами. Обычно реакция мужчины ставит ее в тупик. Она не имеет ни малейшего представления, почему он отклоняет ее попытки помочь ему, поскольку неверно представляет себе его потребности. Иногда женщина начинает сопротивляться, потому что он, как ей думается, хочет оказать на нее давление, заставить уступить. В большинстве случаев, однако, мужчине необходимо, чтобы любимая верила в него, ценила и проявляла снисхождение.

Чтобы получить поддержку, нам нужно не только показать нашему супругу или супруге, что нам необходимо. Мы должны быть готовы принять эту поддержку. Письма-ответы подтверждают такую готовность. В противном случае общение не принесет желаемого результата. Делиться своими обидами, в то время как весь ваш вид красноречиво свидетельствует: «Никакие слова мне не помогут почувствовать себя лучше», не только неэффективно, но и болезненно для само любия вашего близкого человека. В такие моменты лучше вообще воздержаться от разговора.

Вот пример любовного послания и соответствующего ему письма-ответа. Обратите внимание, что ответ записан также постскриптум, но объем этого раздела больше, чем в приведенных выше примерах.

ЛЮБОВНОЕ ПОСЛАНИЕ И ПИСЬМО-ОТВЕТ ПО ПОВОДУ НЕЖЕЛАНИЯ ОТКЛИКНУТЬСЯ НА ПРОСЬБУ О ПОДДЕРЖКЕ

Просьбы Терезы о поддержке, обращенные к мужу Полу, наталкиваются на его сопротивление. И создается впечатление, что они его обременяют.

Дорогой Пол,

1. Раздражение, гаев. Я сержусь, поскольку ты не предлагаешь мне своей помощи. Меня раздражает твое нежелание помочь. Меня злит то, что тебя всегда приходится просить. Я так много делаю для тебя. Мне нужна твоя помощь.

2. Грусть и горечь. Досадно, что ты не хочешь мне помочь, и горько чувствовать себя одинокой. Нам нужно больше прилагать совместных усилий. Мне не хватает твоей поддержки.

3. Страх, боязнь. Я боюсь попросить тебя о помощи. Боюсь вызвать твой гнев. Боюсь, что ты откажешь, и мне станет больно.

4. Сожаление. Извини, что я так часто возмущаюсь и обижаюсь, что досаждаю тебе своими просьбами и осуждаю тебя. Признаю, что недостаточно ценю тебя. Извини, что стараюсь сделать слишком много и требую того же от тебя.

5. Любовь. Я люблю тебя. Знаю, ты делаешь все, что в твоих силах. Я буду менее резкой, обращаясь к тебе за помощью. Ты прекрасный, любящий отец.

Я люблю тебя, Тереза.

P.S. Мне бы хотелось получить от тебя такой ответ:

Дорогая Тереза,

Спасибо тебе, что ты так любишь меня. Спасибо за искренность. Я осознал, что тебя задевает, когда я веду себя так, словно твои просьбы меня обременяют. Я понял, что мое нежелание помочь обижает тебя. Извини, что не часто предлагаю тебе помощь. Ты заслуживаешь поддержки, и мне хочется больше поддерживать тебя. Я искренне люблю тебя и счастлив, что ты – моя жена.

С любовью, Пол.

ТРЕТИЙ ЭТАП: ВЫ ЗНАКОМИТЕ С СОДЕРЖАНИЕМ ПИСЕМ СУПРУГА ИЛИ СУПРУГУ

Такое ознакомление важно по следующим причинам:

– Это дает возможность супругу или супруге поддержать вас.

– У вас появляется надежда, что вас поймут.

– Вы в тактичной форме предлагаете супругу или супруге возможность обратной связи.

– Это способствует улучшению взаимоотношений.

– Это дает шанс укрепить духовную близость и сохранить страсть.

– Ваш супруг или супруга получает возможность узнать, чтб для вас представляется важным.

– Супруги имеют перспективу восстановить прерванное общение.

– Мы учимся одинаково понимать отрицательные эмоции.

Супруги могут познакомить друг друга с этими письмами с помощью пяти различных способов. В наших примерах автором посланий выступает женщина, однако те же принципы подходят и для мужчины.

1. Он читает письма жены в ее присутствии. Затем берет ее руки в свои и с любовью дает ответ, учитывая высказанные в письме пожелания.

2. Она читает ему письма. Он нежно берет ее за руки и отвечает ей с учетом пожеланий, перечисленных в послании.

3. Он читает вслух сначала ее письмо-ответ, а потом ее любовное послание. Мужчине значительно проще воспринимать негативные чувства, когда уже знает, как должен на них реагировать. Если мужчина в курсе, что от него требуется, он не теряет душевного равновесия. После того как он прочитает любовное послание жены, он берет ее за руки и, учитывая пожелания, с любовью дает ей собственный ответ.

4. Вначале она читает ему свое письмо-ответ. Потом он вслух читает ее любовное послание. Затем, взяв ее за руки, с любовью отвечает ей, зная о том, что ей необходимо.

5. Она отдает ему оба письма, чтобы он ознакомился с их содержанием в течение двадцати четырех часов. Затем он благодарит ее за эти письма и, держа руки жены, дает ответ, в котором учитывает высказанные пожелания.

КАК ПОСТУПИТЬ, ВЕЛИ ВАШ СУПРУГ ИЛИ СУПРУГА НЕ МОЖЕТ ОТВЕТИТЬ С ЛЮБОВЬЮ НА ВАШЕ ПОСЛАНИЕ

Некоторым мужчинам и женщинам прошлый опыт затрудняет восприятие любовного послания. В этом случае маловероятно, что они захотят его прочитать. Даже согласившись выслушать такое письмо, они порой не смогут с любовью отреагировать на него. Давайте в качестве примера остановимся на отношениях Пола и Терезы.

Если Пол не ощущает теплых чувств после того, как прослушал письма жены, значит, в этот момент он не способен отвечать с любовью. Но через некоторое время его чувства переменятся.

В процессе чтения он может ощущать приступы гнева и боль, даже готовность вспылить. В таких случаях ему требуется время, чтобы взвесить услышанное.

Порой некоторые люди в любовных посланиях-различают только обиду и раздражение и только потом начинают воспринимать любовь. В таких случаях полезно через некоторое время снова обратиться к этому письму и самому перечитать его, особенно те места, где выражается

сожаление и говорится о любви. Иногда я начинаю знакомиться с любовным посланием жены именно с «любовного раздела», а затем читаю все остальное.

Если после прочтения у мужчины появляется раздражение, он, в свою очередь, может составить любовное послание, которое поможет ему справиться с возникшими у него отрицательными чувствами. Иногда не могу понять причин своего беспокойства, пока жена не поделится со мной своим письмом. Тогда я осознаю, что мне тоже есть о чем написать. Составив свое письмо, я получаю возможность снова ощутить теплые чувства, и когда я перечитаю ее письмо, то с радостью ощущаю любовь, временно скрытую обидой.

Если мужчина не может сразу ответить с любовью, он должен быть уверен: жена поймет, что ему требуется время, чтобы все обдумать. Возможно, для поддержки супруги ему надо сказать что-то типа: «Спасибо за письмо. Мне нужно все осмыслить, а потом мы поговорим». Важно, чтобы в его словах не звучала критика по поводу письма. Знакомство с посланиями не должно создавать почву для конфликта.

Все рассмотренные выше советы подходят и в тех случаях, когда женщина испытывает затруднения и не может ответить с любовью на послание мужчины. Обычно я рекомендую супругам читать вслух написанные ими письма. Это помогает им почувствовать, что их слушают и понимают. Практика подскажет, что вам больше подходит.

НЕОБХОДИМОСТЬ СОБЛЮДЕНИЯ ТАКТА ПРИ «ПОЛУЧЕНИИ» ЛЮБОВНОГО ПОСЛАНИЯ

«Отправление» любовного письма сопряжено с определенным риском. Человек, раскрывающий свои истинные чувства, легко раним и может быть сильно уязвлен, если его письмо отвергнуто. Цель таких посланий – открыть друг другу душу и сильнее почувствовать духовную близость. Этого можно достичь, если при знакомстве с посланием проявлять чуткость и такт. Получатель письма должен уважать чувства автора. Если тот, кому адресовано послание, не способен в этот момент оказать поддержку, лучше отложить чтение до того времени, когда он сможет это сделать.

Процесс «отправления» и «получения» письма должен иметь четко определенные цели. При его написании и чтении необходимо руководствоваться следующими двумя «юридическими документами».

ЗАЯВЛЕНИЕ О НАМЕРЕНИИ ПОИ НАПИСАНИИ И ЧТЕНИИ ЛЮБОВНОГО ПОСЛАНИЯ

Письмо написано мной с целью восстановить положительные чувства и дать тебе заслуженную любовь. Чтобы достичь этой цели, я раскрываю перед тобой свои негативные чувства, которые сдерживают мою любовь.

Твое участие и понимание позволят мне освободиться от отрицательных эмоций. Верю, что мои чувства тебе не безразличны, и ты проявишь чуткость и такт.

Я ценю твою готовность выслушать меня и поддержать. В довершение сказанного хочу выразить надежду, что это письмо поможет тебе узнать о моих желаниях, потребностях и стремлениях.

Тот, кто слушает письмо, должен руководствоваться следующими намерениями, изложенными в этом положении:

ЗАЯВЛЕНИЕ О НАМЕРЕНИЯХ ПРИ СЛУШАНИИ ЛЮБОВНОГО ПОСЛАНИЯ

Обязуюсь понять обоснованность твоих переживаний, согласиться с имеющимися между нами различиями. Обещаю уважать твои потребности, как свои собственные, и ценить твое стремление поделиться своими переживаниями и выразить любовь.

Обещаю слушать, не делая замечаний и не игнорируя твоих чувств. Обязуюсь проявлять к тебе снисхождение и не стараться заставить тебя измениться.

Я с радостью выслушаю тебя, потому что твои чувства для меня не безразличны. Верю, что мы справимся с трудностями.

Вначале, когда вы только начнете осваивать методику написания любовных посланий, вам будет полезно зачитывать эти заявления вслух. Они помогут вам, учитывая чувства вашего спутника жизни, отвечать ему спокойно и с любовью.

КОРОТКИЕ ЛЮБОВНЫЕ ПОСЛАНИЯ

Если вы расстроены, а у вас нет двадцати минут, чтобы написать настоящее любовное послание, составьте короткое письмо. У вас на это уйдет от трех до пяти минут и принесет облегчение. Вот несколько примеров:

Дорогой Макс,

Меня так рассердило твое опоздание! Мне горько, что ты обо мне забыл. Боюсь, что ты меня не любишь и я тебе безразлична.

Извини, что мне трудно простить тебя. Я люблю тебя и прощаю тебе опоздание. Знаю, что ты меня действительно любишь.

С любовью, Сэнди.

Дорогой Генри,

Меня раздражает то, что ты так устал. Меня выводит из себя, когда ты утыкаешься в телевизор. Мне горько, что ты не хочешь поговорить со мной. Я боюсь, мы отдаляемся друг от друга. Боюсь рассердить тебя.

Извини, что была с тобой за обедом холодна. Прости, что обвиняла тебя в наших проблемах. Мне нужна твоя любовь. Не мог бы ты уделить мне время сегодня вечером или на днях, чтобы послушать, как идут у меня дела?

С любовью, Лесли.

P. S. Мне бы хотелось услышать от тебя следующее:

Дорогая Лесли,

Спасибо, что ты написала мне о своих чувствах. Я понял, ты скучаешь без меня, и мне тебя недостает. Давай условимся, что сегодня поговорим с тобой где-то от восьми до девяти.

С любовью, Генри.

КОГЛА ПИШУТСЯ ЛЮБОВНЫЕ ПОСЛАНИЯ

Это надо делать тогда, когда вы раздражены и хотите почувствовать облегчение. Вот несколько видов таких писем:

1. Послание близкому человеку.
2. Письмо другу, ребенку или члену семьи.
3. Письмо коллеге или клиенту. Вместо слов: «Я люблю» можно написать: «Я ценю» или «Я уважаю». В большинстве случаев я не рекомендую «отсылать» эти послания.
4. Послание в свой адрес.
5. Послание к Богу или Высшей силе. Поделитесь с Господом своими переживаниями и попросите поддержки.
6. Любовное послание при обмене ролями. Если вам трудно простить кого-либо, представьте себя на месте этого человека и напишите от его имени письмо в свой адрес. Вы будете поражены, насколько быстро у вас проявится способность прощать.
7. Послание-монстр. Если вы очень сильно разгневаны, в вас говорит злоба и желание судить и карать, отразите свое состояние в письме. После чего сожгите его. Не показывайте письмо своей половине, за исключением случаев, когда вы оба умеете справляться с негативными эмоциями. В этом случае даже письма-монстры могут сыграть положительную роль.

8. Письмо в прошлое. Когда события в настоящем выводят вас из равновесия и напоминают о чувствах, не нашедших выхода в детстве, представьте, что вы вернулись в то время. Обратитесь с письмом к одному из родителей и поделитесь своими переживаниями и попросите поддержки.

ПОЧЕМУ НАМ НЕОБХОДИМО ПИСАТЬ ЛЮБОВНЫЕ ПОСЛАНИЯ

Как мы отмечали на протяжении всей книги, для женщины необыкновенно важно иметь возможность поделиться переживаниями, почувствовать, что ее любят, понимают и уважают. Для мужчин также много значат одобрение, снисхождение и доверие. Самая большая проблема возникает во взаимоотношениях тогда, когда женщина говорит о своих переживаниях, а мужчине в результате начинает казаться, что его не любят.

В ее словах ему слышатся осуждение, требование, обвинение, возмущение и обида. Когда он отвергает чувства женщины, ей представляется, что она нелюбима. Успех взаимоотношений целиком зависит от двух факторов. От способности мужчины выслушать женщину и с любовью, уважением отнестись к ее чувствам и от умения женщины делиться своими переживаниями, проявляя при этом доброжелательность и такт.

Взаимоотношения предполагают, что супруги сообщают друг другу о своих меняющихся чувствах и потребностях. Наивно считать, будто полное взаимопонимание продлится вечно, однако существуют богатые возможности совершенствовать эти отношения.

РЕАЛЬНЫЕ ПЕРСПЕКТИВЫ

Нереально ожидать, что общение между мужчиной и женщиной всегда будет легким. Некоторые чувства очень непросто выразить, не задев при этом самолюбие партнера. Многие пары, между которыми существуют прекрасные отношения, иногда отчаянно стараются найти универсальный способ общения, устраивающий обе стороны. Очень непросто понять точку зрения другого человека, в особенности если тот говорит малоприятные для вас вещи. Также сложно проявлять такт и уважение по отношению к другому, когда ваши собственные чувства были задеты.

Свою неспособность достичь взаимопонимания многие пары ошибочно объясняют тем, что они недостаточно любят друг друга. Конечно, в этом вопросе любовь имеет немаловажное значение, однако умение общаться и понимать играет более серьезную роль. К счастью, этим умением можно овладеть.

КАК МЫ УЧИМСЯ ОБЩАТЬСЯ

Общение без проблем было бы естественным для нас, если бы мы росли в семьях, атмосфера в которых отличалась открытостью и взаимопониманием. Однако у прошлых поколений так называемые нежные отношения предполагали отказ от выражения отрицательных чувств. Они считались чем-то постыдным, что необходимо прятать подальше.

В менее «цивилизованных» семьях проявлениями любви в общении могли считаться действия, вызванные негативными чувствами. Сюда относились физические наказания и разного рода словесные оскорбления. Все это делалось якобы ради того, чтобы помочь ребенку отличить хорошее от дурного.

Если бы наши родители умели благожелательно общаться и не подавляли своих негативных чувств, то мы бы еще в детстве научились методом проб и ошибок справляться со своими отрицательными эмоциями. На положительных примерах мы смогли бы овладеть умением правильно общаться и, что особенно важно, знали бы, как выражать сложные (способные вызвать отрицательную реакцию) чувства. В итоге к восемнадцати годам мы делали бы это с достоинством и тактом. Тогда нам не пришлось бы прибегать к написанию любовных посланий.

ЕСЛИ БЫ НАШЕ ПРОШЛОЕ БЫЛО ИНЫМ

В этом случае мы бы могли наблюдать, как отец с участием и пониманием слушает мать, когда она делится с ним своими переживаниями. День за днем мы являлись бы свидетелями чуткого, заботливого и внимательного отношения любящего мужа к жене.

Мы наблюдали бы, как мать доверчиво и свободно говорит с отцом о своих чувствах, не упрекая и не обвиняя его при этом. По своему опыту мы бы знали, что человек может испытывать раздражение, но при этом не отталкивать другого своими недоверием, осуждением, надменностью, отчужденностью, холодностью или эмоциональным давлением.

За восемнадцать лет мы научились бы управлять нашими эмоциями, как научились ходить, читать и писать, а позже вести подсчеты в чековой книжке. Это был бы приобретенный навык.

Но для многих из нас все обстояло по-другому. Мы взрослели, овладевая неэффективными навыками общения. Поскольку мы не имеем достаточных знаний для выражения наших чувств, то, находясь в плену негативных чувств, общаться в доброжелательной, достойной манере представляется для нас сложной и порой даже непреодолимой задачей.

Чтобы понять, насколько это трудно, проанализируйте свои ответы на следующие вопросы.

1. Испытывая гнев или обиду, каким образом вы выражаете любовь, если в детские или юношеские годы наблюдали, как ваши родители либо ссорились, либо по обоюдному молчаливому согласию уклонялись от споров?

2. Как вам удается заставить детей слушать вас, не прибегая к окрикам и наказаниям, если ваши родители практиковали именно эти методы, стремясь добиться послушания?

3. Каким образом вы просите о поддержке, если в детстве неоднократно испытывали равнодушие к себе и непонимание?

4. Не будет ли вам трудно выразить свои чувства, если в вас живет страх быть отвергнутыми?

5. Как вы общаетесь с супругом или супругой, когда ваши чувства говорят вам: «Ненавижу»?

6. Легко ли вам сказать: «Прости меня», если в детстве вас наказывали за совершенные ошибки?

7. Сможете ли вы признать свои промахи, если боитесь быть отвергнутыми?

8. Сможете ли вы свободно проявить свои чувства, если в детстве вас постоянно осуждали и отвергали, когда вы расстраивались и плакали?

9. Не будет ли вам трудно попросить то, что вам необходимо, если в детстве вам постоянно давали понять, что вы не должны требовать большего?

10. Можно ли ожидать, что вы сможете разбираться в своих чувствах, если ваши родители не задавались целью, да и не имели ни времени ни терпения поинтересоваться, что вас волнует и беспокоит?

11. Сумеете ли вы проявлять снисхождение к недостаткам супруга или супруги, если в детстве от вас требовалось совершенство, чтобы быть достойными любви?

12. Будете ли вы с участием слушать, как супруг или супруга делится с вами своими мучительными переживаниями, если никого не волновали ваши чувства?

13. Способны ли вы прощать, если вас не прощали?

14. Можете ли вы дать волю слезам, чтобы выплакать свое горе и облегчить боль, если в детстве вам то и дело повторяли: «Перестань плакать», «И когда ты наконец повзрослеешь?», «Плачут только маленькие дети»?

15. Сумеете ли вы понять неудовлетворенность спутника жизни, если в детстве вам ставили в вину, что вы причиняли боль своей матери, и только позднее вы поняли, что вашей вины в этом не было?

16. Можете ли вы понять гнев и раздражение супруга или супруги, если в детстве отец или мать вымещали на вас подобным образом досаду и разочарование?

17. Сумеете ли вы быть искренними и доверять своей половине, если в детстве вас предали те, кому вы по наивности доверились?

18. Можете вы открыто говорить о своих чувствах, одновременно считаясь с чувствами других, если до 18 лет не имели такой возможности, боясь быть непонятыми и отвергнутыми?

На все эти вопросы один ответ: овладеть умением общаться, проявляя понимание, сочувствие, доброжелательность, можно. Но для этого следует приложить усилия. Мы должны компенсировать восемнадцать лет невнимания и непонимания. И какими бы положительными каче-

ствами ни были наделены ваши родители, совершенных людей не бывает. Если у вас возникают проблемы в общении, не считайте это фатальной неизбежностью и не вините супругу или супруга. Все объясняется недостатком знаний, отсутствием практики и возможности свободно выражать свои эмоции.

Читая приведенные выше вопросы, вы ощутите, как в вас начинают пробуждаться те или иные чувства. Не упустите представившуюся возможность залечить старые раны. Выделите двадцать минут и напишите, обращаясь к одному из родителей, любовное послание. Используйте образцы составления подобных писем. Попробуйте, и вас поразит, насколько это эффективно.

ВЫРАЖЕНИЕ ГАММЫ ЧУВСТВ

Эффективность посланий любви в том, что они помогают вам высказаться до конца, выразить полную гамму чувств. Если затронуть только отдельные из них, желаемого облегчения не наступит. Рассмотрим примеры.

Если вы сосредоточите внимание на анализе своего чувства гнева, вам едва ли станет лучше. Гнев может даже усилиться. Чем больше вы будете «зацикливаться» на нем, тем сильнее будете раздражаться.

Если вы остановитесь только на чувстве грусти и горечи, то пролитые слезы вместо облегчения принесут вам ощущение пустоты.

Если начнете думать лишь о страхе и сомнениях, тревога не оставит вас.

Если вы будете постоянно сожалеть о чем-то, у вас появится ощущение вины и стыда, что может даже ущемить ваше чувство собственного достоинства.

Стремление проявлять только положительные чувства заставит вас подавлять отрицательные эмоции. А это может привести с годами к утрате чувствительности.

Положительный эффект написания писем любви заключается в том, что в них вы отражаете всю гамму ваших чувств. Чтобы излечиться от душевной боли, нам необходимо прочувствовать все четыре ее аспекта. Это: гнев, грусть, страх и сожаление.

ПОЧЕМУ ЭФФЕКТИВНЫ ПОСЛАНИЯ ЛЮБВИ

Выражая каждое из четырех чувств, определяющих душевную боль, мы таким образом избавляемся от нее. Если ограничиться лишь одним или двумя, желаемый эффект достигнут не будет. Это объясняется тем, что в большинстве случаев наша отрицательная реакция не является собственно чувством, а представляет собой защитное средство, позволяющее нам уклониться от выражения истинных чувств. Рассмотрим примеры.

1. Люди, которые быстро начинают заводиться, стараются защититься от чувств обиды, грусти, страха или сожаления. Но когда они ощутят в себе более уязвимые места в душе, их гнев пройдет, а сердце смягчится.

2. Тем, кто легко расстраивается до слез, бывает сложно рассердиться. Но если им помочь выразить свой гнев, им станет значительно легче, и с ними будет проще общаться.

3. Тем, кто постоянно ощущает себя в опасности, нужно почувствовать и выплеснуть гнев, тогда все их страхи и опасения пройдут.

4. Люди, которые склонны часто испытывать сожаление и ощущение вины, нуждаются в выражении обиды и гнева, тогда в них укрепится чувство собственного достоинства.

5. Те, кто всегда стараются быть доброжелательными, проявлять лишь положительные эмоции, но при этом с удивлением испытывают угнетенность и подавленность, должны задать себе следующий вопрос: «Если бы мне пришлось расстроиться или рассердиться, какие бы у меня были ощущения?» Ответив на него, они сумеют дать путь чувствам, скрытым за угнетенностью и подавленностью. В такой манере могут быть использованы послания любви.

КАК ОДНИ ЧУВСТВА МОГУТ СКРЫВАТЬ ДРУГИЕ

Ниже приводится несколько примеров, показывающих, каким образом мужчины и женщины используют негативные эмоции, чтобы избежать или подавить душевную боль. Имейте в виду, этот процесс идет машинально. Часто мы сами не осознаем, что происходит.

Задумайтесь над такими вопросами:

– Когда сердитесь, вы когда-нибудь улыбаетесь?

– Выражали ли вы гнев, если в глубине души ощущали боязнь?

– Если вы сильно обижены или испытываете грусть, можете ли вы шутить и смеяться? И станете ли вы это делать?

– Когда вы испытывали вину или страх, склонны ли вы были упрекать в этом других?

КАКИМ ОБРАЗОМ МЫ ПРЯЧЕМ НАШИ ИСТИННЫЕ ЧУВСТВА

Ниже дана таблица, где показано, каким образом мужчины и женщины отказываются от своих истинных чувств. Естественно, не все положения типичны и универсальны для всех. Эти данные помогают лишь лучше понять, что порой мы недостаточно хорошо знаем свои чувства.

Как мужчины скрывают свою боль
(как правило, неосознанно)
Как скрывают свою боль женщины
(как правило, неосознанно)

Мужчина может проявлять гнев, чтобы не испытывать болезненных чувств: грусти, обиды, печали, вины и страха.

Женщина может проявлять обеспокоенность и тревогу, чтобы уклоняться от болезненных чувств: гнева, вины, страха, разочарования.

Мужчина за безразличием и невниманием может скрывать гнев.

Женщина за смущением и замешательством может скрывать гнев, раздражение и разочарование.

Мужчина может показывать, что раздражен и оскорблен, чтобы не чувствовать боль от обиды.

Женщина может сослаться на плохое самочувствие, чтобы избежать смущения, гнева, грусти и сожаления.

Мужчина может выражать гнев и настаивать на своей правоте, чтобы не чувствовать страх и неуверенность.

Женщина может использовать страх и неуверенность, чтобы уклониться от гнева, обиды и грусти.

Мужчина может чувствовать стыд, за которым скрывается сильное огорчение и гнев.

Женщина может выражать горе или огорчение, чтобы не испытывать гнев и страх.

Мужчина сохраняет спокойствие и не дает проявиться гневу, страху, разочарованию и чувству стыда.

Женщина живет надеждой, чтобы не ощущать гнев, грусть, горечь и печаль.

Мужчина проявляет уверенность, чтобы не показать некомпетентность.

Женщина может показаться благодарной и счастливой, чтобы не чувствовать грусть и разочарование.

Мужчина может проявлять агрессивность, чтобы спрятать чувство страха.

Женщина может проявлять любовь и снисхождение, чтобы не испытывать боль и гнев.

КАК ОСВОБОДИТЬСЯ ОТ НЕГАТИВНЫХ ЧУВСТВ

Сложно понять и принять негативные чувства другого человека, когда собственные остались без внимания и поддержки. Чем лучше мы овладеем умением освобождаться от нереализованных в детстве эмоций, тем легче нам будет с достоинством поделиться собственными переживаниями и выслушать другого. Не проявляя при этом нетерпения, не обижаясь и не испытывая разочарования.

Чем большее сопротивление вы ощущаете по отношению к своей душевной боли, тем труднее вам будет выслушать собеседника. Если вы проявляете нетерпение и нетерпимость, слушая, как другие рассказывают вам о своих испытанных в детстве чувствах, – это яркий показатель вашего отношения к себе.

Чтобы научиться новому подходу к своим чувствам, нам необходимо как бы стать для себя родителями. Мы должны признать существование внутри нас эмоционального существа, которое приходит в волнение даже в тех случаях, когда наш разум взрослого человека подсказывает, что для этого нет причины. Нужно выделить эту эмоциональную часть нашей души и относиться к ней как любящий родитель. Мы должны спрашивать себя: «Что случилось? Не коснулось ли это тебя, не задело ли? Что ты чувствуешь? Что тебя расстроило? Почему ты сердишься? Отчего грустишь? Что тебя беспокоит, вызывает страх? Чего ты хочешь?»

Если нам удастся по-родительски прислушиваться к собственным чувствам, то отрицательные эмоции оставят нас и мы сможем общаться с людьми в более доброжелательной и достойной манере. Проявляя понимание к своему детскому "я", мы автоматически открываем путь теплым чувствам, которые находят выражение в наших словах.

Если бы в детстве наши чувства понимали и признавали, то став взрослыми, мы не сталкивались бы с такими душевными сложностями. Но большинство из нас, будучи детьми, не получали такой поддержки, поэтому мы сами должны решить этот вопрос.

КАК ВЛИЯЕТ НА НАС ПРОШЛОЕ

Вам, конечно, приходилось ощущать прилив отрицательных эмоций. Вот несколько примеров влияния на нас нереализованных в детстве чувств. Это влияние начинает проявляться, когда мы сталкиваемся со стрессами взрослой жизни.

1. Если что-либо вызвало у нас досаду, мы продолжаем испытывать гнев и раздражение, хотя «взрослая» часть нашей личности советует нам быть спокойными, любящими и миролюбиво настроенными.

2. Если нас постигло разочарование, нас не оставляет чувство горечи и грусти, хотя «взрослая» часть личности подсказывает, что мы должны быть полны энтузиазма, надежд и счастья.

3. Если нас что-то расстроило, мы не можем избавиться от тревоги и беспокойства, даже если «взрослая» часть нашей души говорит, что следует испытывать чувство уверенности и благодарности.

4. Если мы чем-нибудь смущены, нас охватывает чувство стыда и сожаления, даже если мы получаем от «взрослой» части нашей личности указания не тревожиться и быть довольными собой.

ПОПЫТКА ЗАГЛУШИТЬ ЧУВСТВА АЛКОГОЛЕМ

Удивительно, но попытки уйти от негативных чувств приводят к еще большей их власти над нами

Став взрослыми, мы стараемся избегать отрицательных эмоций. С помощью вредных пристрастий надеемся заглушить мучительные крики наших чувств и подавить нереализованные потребности. Бокал вина на некоторое время снимает боль. Но потом она накатывает с новой силой.

Удивительно, но, пытаясь уклониться от негативных чувств, мы наделяем их еще большей властью над нами. В то же время, научившись прислушиваться к глубинным движениям души и правильно реализовывать их, мы постепенно освобождаемся из этого плена.

Когда мы сильно расстроены, трудно при общении добиться желаемого результата. В эти

моменты к вам возвращаются из прошлого нереализованные чувства. Так у ребенка, которому запрещали выражать раздражение, оно все же прорывается, после чего его в наказание запирают в чулане.

Нереализованные чувства мешают нам зрело оценить ситуацию и затрудняют общение. И это будет продолжаться до тех пор, пока мы не сможем с сочувствием прислушаться к своим «прошлогодним» чувствам, которые, кажется, противоречат здравому смыслу. (Они имеют обыкновение вторгаться в нашу жизнь, когда нам особенно нужно здравомыслие.)

Весь секрет выражения сложных чувств состоит в том, что необходимо проявить здравый смысл и желание изложить эти чувства на бумаге, получив таким образом возможность осознать положительные эмоции. Чем доброжелательнее будет наша манера общения с супругом или супругой, тем лучше станут наши отношения. Если вы сможете говорить о своих негативных чувствах в приемлемой форме, вашему избраннику будет значительно легче поддержать вас.

СЕКРЕТ ТОГО, КАК ПОМОЧЬ САМИМ СЕБЕ

Прекрасным способом помочь себе являются любовные послания. Но если их написание не войдет у вас в привычку, вы будете забывать обращаться к ним. Допустим, вас что-либо беспокоит, – рекомендую хотя бы раз в неделю сесть и написать такое послание. Это дает положительный эффект не только, если ваше недовольство касается отношений с супругом или супругой. Послание сыграет положительную роль, когда вы взволнованы, подавлены, раздражены, зашли в тупик или испытываете обиду, возмущение и усталость или просто находитесь под влиянием стресса. Если вы хотите почувствовать облегчение, обратитесь к написанию любовного послания. Может быть, вам не удастся в полной мере улучшить настроение, но вы значительно продвинетесь в желаемом направлении.

О важности изучения чувств и значении написания любовных посланий написано немало книг и пособий и другими авторами. Чтение такой литературы позволит вам лучше осознать свои внутренние переживания и успешно с ними справиться. Но не забывайте, что ваши чувства обязательно должны найти выход и встретить понимание и сочувствие, иначе исцеление души не произойдет. Книги могут пробудить в вас стремление относиться к себе более чутко и с большей любовью, но практически реализовать его вы сможете, только прислушиваясь к своим чувствам, описывая их или выражая в устной форме.

Составляя любовные послания, вы все сильнее будете ощущать ту часть своей души, которая более всего нуждается в любви. Прислушиваясь к собственным переживаниям и анализируя эмоции, позволите этой части души расти и развиваться.

Книги способны пробудить в вас стремление больше любить себя,но реализовать его вы сможете, только прислушиваясь к своим чувствам, описывая их или рассказывая о них.

Когда эмоциональная сторона вашей личности получит желанные любовь и понимание, вам сразу станет проще общаться. Ваша реакция на те или иные жизненные ситуации будет более спокойной и доброжелательной. И хотя в нас было заложено стремление скрывать свои чувства и взрываться при первой возможности, в наших силах внести изменения в эту «программу». У нас есть все основания надеяться.

Чтобы «переучиться», вам следует внимательно прислушиваться и с пониманием относиться к своим нереализованным чувствам, которые никогда не имели шанса встретить понимание. Эта часть души нуждается в том, чтобы к ней прониклись сочувствием, – тогда произойдет ее исцеление.

Метод написания любовных посланий – надежный способ выражения нереализованных чувств, а также отрицательных эмоций и желаний, исключая возможность встретить неодобрение и осуждение. Прислушиваясь к собственным чувствам, мы ведем себя по отношению к эмоциональной стороне нашей личности рассудительно, чутко и нежно, словно это маленький ребенок, плачущий в объятиях любящих отца и матери. Полностью изучив свои чувства, мы даем себе право иметь их. Относясь с уважением и любовью к «детской» стороне нашей личности, способствуем тем самым постепенному заживлению душевных ран прошлого.

Многие дети слишком быстро взрослеют, поскольку отвергают и подавляют свои чувства.

Их не нашедшая выхода душевная боль ждет того момента, когда сможет проявиться, и наступит исцеление.

Большинство физических недугов связываются в наше время с невылеченной душевной болью. Систематически подавляемая, она обычно перерастает в физическую боль или болезнь и может вызвать преждевременную смерть. Помимо всего, большинство наших пагубных влечений, маний и вредных пристрастий обусловлены существованием душевных ран.

Когда мужчина одержим идеей добиться успеха – это означает его отчаянную попытку завоевать любовь в надежде ослабить душевную боль и унять смятение. Одержимость женщины в стремлении достичь совершенства, в свою очередь, является отчаянной попыткой стать достойной любви и уменьшить душевную боль. Все, что делается сверх необходимого, может стать средством заглушить боль, причиняемую неудовлетворенностью, которая осталась от прошлого.

Наше общество предоставляет массу возможностей отвлечься от душевной боли. Однако любовные послания помогают обратить внимание на эту боль, прочувствовать ее и вылечить. Всякий раз, составляя такое письмо, вы даете «больной» душе те любовь, внимание и понимание, которые необходимы для ее исцеления.

СИЛА УЕДИНЕНИЯ

Иногда, описывая в одиночку свои чувства, вам удается глубже проникнуть в свои переживания, чем тогда, когда с вами находится еще кто-либо. Полное уединение создает возможность чувствовать более основательно и без опасений. Даже если у вас есть близкий человек, с которым вы можете говорить обо всем, я, тем не менее, рекомендую иногда уединиться и изложить на бумаге свои чувства. Написание любовных посланий является полезным еще и потому, что позволяет вам оказать себе поддержку, не завися от других.

Советую записывать любовные послания в виде дневника или хранить их в отдельной папке. Чтобы облегчить себе задачу, вы можете обратиться к образцам, приведенным ранее в этой главе. Такой формат позволит вам запомнить этапы составления послания, а вводные фразы помогут при необходимости выйти из затруднения.

Если у вас есть персональный компьютер, введите в память формат любовного послания и постоянно пользуйтесь им. Когда собираетесь составить письмо, просто найдите нужный файл, а когда закончите, запишите в память. Если хотите показать кому-либо свое послание, отпечатайте его.

Я рекомендую завести отдельную папку и хранить в ней свои послания вот почему. Когда вы находитесь в хорошем расположении духа, перечитайте их, потому что таким путем сумеете с большей объективностью оценить свои чувства. Эта объективность поможет вам в следующий раз выразить свои растревоженные чувства в более приемлемой и достойной манере. Если вы написали письмо, а ваше недовольство и волнение не улеглись, перечитайте письмо, и вам постепенно станет легче на душе.

Мною была разработана специальная компьютерная программа. Ее цель – помочь людям в составлении любовных посланий, анализе и выражении в частной форме своих переживаний. Компьютер использует фотографии, диаграммы и форматы различных любовных посланий, чтобы дать вам возможность ощутить связь со своими чувствами. Предлагаются даже вводные фразы, призванные помочь выразить те или иные эмоции. Программа предусматривает занесение в память ваших писем, которые можно просматривать, когда вам понадобится более полно выразить свои переживания.

Использование компьютера для выражения чувств поможет вам преодолеть сопротивление написанию любовных посланий, которое обычно испытывают люди. В большей степени это касается мужчин, но когда они имеют возможность уединиться у компьютера, то задача значительно облегчается.

СИЛА ДУХОВНОЙ БЛИЗОСТИ

Чтобы развить в себе способность любить себя, нам также необходимо получать любовь.

Когда вы, уединившись, составляете любовное послание, это само по себе имеет положительный эффект. Однако данный процесс не заменит вашу потребность в сочувственном внимании и понимании. Когда вы пишете письмо, то проявляете любовь к себе, а когда знакомите другого человека с его содержанием, то принимаете любовь. Чтобы развить в себе способность любить себя, нам также необходимо получать любовь. Искренний тон послания способствует укреплению духовной близости, которой сопутствует это чувство.

Чтобы получить любовь, рядом с нами должны быть люди, с которыми мы могли бы свободно и открыто, без опасений поделиться своими чувствами, раскрыть любое из них. И при этом нам необходима уверенность, что эти люди не ранят нам душу своим осуждением, критикой, что они не отвергнут нас.

Когда вы можете рассказать, кто вы есть на самом деле и какие чувства испытываете, тогда вы полнее воспримете любовь. Если вы получаете такую любовь, вам легче освободиться от ряда негативных проявлений: возмущение, гнев, страх и т. д. Это не означает, что вам обязательно нужно сообщать обо всем, что почувствовали и уяснили для себя. Если же есть нечто сокровенное, о чем вы боитесь рассказывать, в этом случае необходимо от этих страхов излечиться.

Доброжелательный психотерапевт или близкий друг могут стать для вас источником любви, исцеления души, если вы сможете доверить им свои самые потаенные мысли и чувства. Допустим, вы не посещаете терапевта, но у вас есть близкий друг – читайте письма, это принесет большую пользу. Уединенное написание писем принесет вам облегчение. Но иногда; важно поделиться своими переживаниями с тем, кому они не безразличны и кто способен вас понять.

СИЛА КОЛЛЕКТИВА

Силу поддержки коллектива трудно описать – ее надо почувствовать. Доброжелательно настроенный и способный оказать поддержку коллектив может вам существенно помочь, облегчив контакт с вашими сокровенными чувствами. Если вы делитесь переживаниями с группой, это значит, что вы получите больше любви. (Сила воздействия коллектива увеличивается пропорционально его размерам.) При этом ваши потенциальные возможности также возрастают. Даже если сами не будете высказываться, но слушая, как открыто и искренне говорят другие, вы начнете лучше понимать свои чувства.

Проводя семинары в разных частях страны, я часто ощущал в глубине души чувства, нуждающиеся быть услышанными и понятыми. Когда кто-либо из присутствующих начинает говорить, во мне пробуждаются воспоминания или возникают различные ассоциации. Я приобретаю ценные представления о себе и о других. В конце каждого семинара у меня легче на душе, и я становлюсь более доброжелательным.

Повсюду регулярно собираются маленькие группы поддержки, чтобы оказывать и получать необходимую помощь. Ими охвачен большой спектр проблем. Группы поддержки особенно эффективны, если в детстве мы не чувствовали, что можем свободно выражать свои чувства в коллективе или в семье. Любая положительная деятельность коллектива оказывает благотворное влияние. Однако возможность выслушать других и высказаться самому в доброжелательно настроенной группе поддержки имеет индивидуальный эффект для каждого ее члена.

Я регулярно посещаю собрания группы поддержки мужчин, а моя жена Бонни регулярно встречается со своей женской группой. Помощь, которую мы получаем за пределами своего дома, положительно сказывается на наших отношениях. Это освобождает нас от необходимости видеть друг в друге единственный источник поддержки. Кроме того, когда мы слушаем об успехах и неудачах других, наши собственные проблемы представляются нам менее серьезными.

ВРЕМЯ, НЕОБХОДИМОЕ, ЧТОБЫ ПРИСЛУШАТЬСЯ К СЕБЕ

Когда вы выделяете время, чтобы прислушаться к своим чувствам, вы словно говорите маленькому чувствительному существу, живущему в вашей душе: «Ты для меня важен, поэтому я выслушаю тебя. Ты заслуживаешь этого».

Когда вы, уединившись, записываете на компьютере свои мысли и чувства или делитесь ими с психотерапевтом, с близкими людьми или в группе поддержки, то оказываете себе неоце-

нимую пользу. Уделяя время, чтобы прислушаться к своим чувствам, вы, по сути, обращаетесь к живущему в вашей душе чувствительному существу: «Ты важен для меня, ты заслуживаешь участия и понимания. Я обязательно выслушаю тебя».

Надеюсь, что вы воспользуетесь методикой написания любовных посланий. Я был свидетелем того, как ее применение преобразовало жизнь тысяч людей, в том числе и мою собственную. По мере составления все большего числа писем процесс упростится, а эффективность его возрастет. Для этого необходимо время. Но результат стоит того.

ГЛАВА 12

КАК ПОПРОСИТЬ О ПОДДЕРЖКЕ, ЧТОБЫ ПОЛУЧИТЬ ЕЕ

Если в процессе взаимоотношений вы не получаете желаемой поддержки, причин может быть две: либо вы недостаточно просите, либо ваша просьба выражена в такой форме, которая не дает ожидаемого результата. Чтобы успешно развивались любые отношения, важно уметь попросить о любви и поддержке. Если вы хотите что-то ПОЛУЧИТЬ, вам нужно об этом ПОПРОСИТЬ.

Попросить о поддержке одинаково трудно и мужчинам и женщинам. Однако женщины в большей степени склонны связывать этот вопрос с риском испытать разочарование. По этой причине я адресую данную главу женщинам. Естественно, если мужчины ознакомятся с ней, они смогут получить более глубокие знания о психологии женщин.

ПОЧЕМУ ЖЕНЩИНЫ НЕ ОБРАЩАЮТСЯ С ПРОСЬБОЙ

У жительниц Венеры был девиз: «Любви никогда не приходится просить!».

Женщины совершают ошибку, полагая, что им не нужно просить о поддержке, поскольку они сами интуитивно чувствуют потребности других и делают все, что в их силах. Им кажется, что и мужчины могут поступать подобным образом. Если женщина любит, она с воодушевлением и удовольствием ищет способы предложить свою поддержку. Чем сильнее ее любовь, тем с большим рвением готова женщина помочь. На Венере это считалось естественным, поэтому не было необходимости обращаться с просьбой о любви. Не случайно венерианки имели девиз: «Любви никогда не приходится просить!».

Руководствуясь этим девизом, женщина считает, что, если мужчина ее любит, он сам предложит помощь, и ей не нужно просить его об этом. Иногда она специально не обращается с просьбой, чтобы таким способом проверить его чувство. С точки зрения женщины, для мужчины станет испытанием, если он будет предупреждать ее желания и потребности и оказывать поддержку, даже если его об этом не просят.

Но применительно к мужчинам такой подход во взаимоотношениях не эффективен. Ведь они – выходцы с Марса, а там, чтобы получить поддержку, нужно попросить. У мужчин нет побудительного мотива предлагать помощь по собственной инициативе. В связи с этим не исключено возникновение сложностей. Если ваша просьба будет выражена в неприемлемой для мужчины форме, это может вызвать его недовольство и лишить желания помогать. В том же случае, когда вы не станете просить, то рискуете остаться без поддержки или получить очень мало.

Если женщина не получает нужной ей поддержки в период, когда отношения только начинают складываться, она делает вывод, что мужчина просто не может в это время дать больше. И продолжает терпеливо и с любовью обустраивать отношения, полагая, что рано или поздно он тоже станет вносить равноценный вклад. А мужчина, в свою очередь, уверен, что его усилий и без того достаточно, поскольку партнерша не перестает поддерживать его.

Он не предполагает, что она рассчитывает на взаимную поддержку с его стороны. Он думает, что она перестала бы отдавать, если бы нуждалась в большем. Но так как в женщине живут традиции, принятые на Венере, она не только хочет большего, но и надеется, что он без подсказки предложит свою помощь. А мужчина, ожидая ее просьбу и видя, что она хранит молча-

ние, делает вывод: значит, его поддержка удовлетворяет партнершу.

В конечном итоге женщина может попросить о помощи. Но когда это случится, женщина уже настолько сильно обижена на «нахлебника», что ее просьба становится похожей на требование. Ее может возмущать сама необходимость просить о поддержке. И даже получив в ответ на свою просьбу некоторую помощь, она сохранит обиду, потому что ей пришлось попросить. У женщины возникает тогда мысль: «Если мне приходится просить, то поддержка теряет смысл».

В случае, когда женщина не просит о поддержке, мужчина делает вывод, что его усилия ее удовлетворяют.

Проявление недовольства и требовательный тон не вызывают у мужчины положительной реакции. Если он и расположен оказать поддержку, то обиды или приказной тон со стороны женщины заставляют его ответить отказом. Если просьба превращается в требование, ее шансы получить поддержку катастрофически падают. Если ему покажется, что она требует от него большего, он снизит свою активность.

Если женщинам незнакома подобная точка зрения мужчин, это ведет к возникновению сложностей в их отношениях. И хотя эта проблема может показаться непреодолимой, тем не менее она разрешима. Учитывая, что мужчины – выходцы с Марса, вы научитесь облекать свои просьбы в приемлемую для них форму.

На своих семинарах я помог тысячам женщин овладеть искусством просить, и они незамедлительно добились успеха. В этой главе вы познакомитесь с тремя этапами, которые необходимо вам пройти, чтобы получить то, что необходимо.

1. Тренируйте навык просить о том, что вы уже получаете.

2. Развивайте умение просить о большем, даже если вы предполагаете, что встретите отказ. Будьте готовы его принять.

3. Учитесь проявлять разумную настойчивость.

ПЕРВЫЙ ЭТАП. УМЕНИЕ ПРОСИТЬ ТО, ЧТО УЖЕ ПОЛУЧАЕТЕ

На первом этапе в процессе обучения тому, как получить больше от взаимоотношений, нужно овладеть умением просить о том, что вы уже и так получаете. Проанализируйте, в чем и как ваш супруг помогает вам. Обратите особое внимание на «мелочи»: переноска тяжелых коробок, починка вещей в доме, уборка и другие несложные дела.

На этом этапе важно начать просить мужчину выполнять те простые работы, с которыми он уже знаком, при этом не воспринимайте его усилия как должное. Когда он справится с поручениями, обязательно поблагодарите его. Откажитесь на время от мысли, что получите от мужчины поддержку, если прямо об этом не попросите.

На первом этапе важно не просить больше, чем мужчина уже выполняет. Дайте мужчине убедиться, что ваши просьбы не звучат как требования.

Независимо от удачно подобранных слов для просьбы, мужчина, услышав требовательный тон, воспринимает это как свидетельство того, что его усилия недостаточны. Поэтому он будет стремиться делать меньше до тех пор, пока вы не оцените то, что он уже делает.

Если мужчина слышит приказной тон, сами слова просьбы, какими бы удачными они ни были, не играют для него роли. Он воспринимает это как укор и начинает чувствовать, что его не любят и не ценят. Отсюда его стремление ограничить свои усилия, пока жена не оценит то, что он уже делает.

Вы сами (или его мать) своим отношением побудили мужчину отвечать немедленным отказом на ваши просьбы. На первом этапе ваша задача – мотивировать его положительную реакцию в подобных случаях. Когда мужчина видит, что вы довольны и цените его усилия, а не воспринимаете их как должное, он будет (когда это в его силах) отвечать согласием на ваши просьбы. А потом уже автоматически начнет предлагать свою поддержку. Но не следует ожидать, что он станет так поступать с самого начала.

Есть и другая причина, по которой следует начинать просить о помощи с того, что мужчи-

на уже выполняет. Вы должны быть уверены: форма вашей просьбы приемлема для него. Именно это я имею в виду под выражением: «умение просить правильно».

СОВЕТЫ ПО СОЗНАНИЮ У МУЖЧИН ПОБУЖДАЮЩЕГО МОТИВА

Существует пять секретов, позволяющих правильно попросить марсианина о поддержке. Не зная их, можно легко оттолкнуть мужчину. Эти секреты предусматривают: выбор подходящего момента, лишенный требовательности тон, краткость, прямоту и адекватный ситуации подбор слов.

Остановимся более подробно на каждом из них.

1. Выбор подходящего момента.

Будьте внимательны, не просите мужчину выполнить то, что он как раз собирается сделать. Если, к примеру, муж намеревается выбросить мусор, не говорите ему: «Не вынесешь ли ты мусор?» Он может решить, будто вы пытаетесь указывать ему, что ему следует делать. Выбор момента имеет очень большое значение. В то же время, если мужчина чем-то занят, не ожидайте его моментального отклика на вашу просьбу.

2. Тон, лишенный требовательности.

Запомните, просьба и требование – это разные вещи. Если в вашем тоне звучат требовательные, обидные или недовольные нотки, то, как бы тщательно вы ни подбирали слова, мужчина будет считать, а возможно и скажет, что сделанное им не ценится.

3. Будьте кратки.

Обращаясь к мужчине за поддержкой, исходите из того, что его не нужно в этом убеждать. Откажитесь от перечисления причин, по которым он должен вам помочь. Исходите из того, что убеждать его не требуется. Чем больше доводов вы приводите, тем большее сопротивление рискуете вызвать. Затянувшиеся объяснения с целью доказать обоснованность просьбы могут вызвать у мужчины ощущение, будто вы не верите в то, что он в состоянии поддержать вас. Ему будет казаться, что на его собственное решение предложить помощь пытаются повлиять.

Когда женщина расстроена или сердита, она и слышать не хочет о том, что ей не следует переживать по этому поводу. Также и мужчине не нужны объяснения, почему он должен выполнить ее просьбу.

А женщина таким способом стремится показать справедливость своих потребностей, побудив мужчину помочь. Для него же ее слова звучат так: «Вот почему ты должен сделать это». Чем длиннее список доводов, тем большее неприятие он может вызвать. Если мужчина спросит вас: «почему?», дайте объяснение, но и в этом случае не забывайте о краткости. Научитесь доверять мужчине, не сомневайтесь, что он поддержит вас, если сможет. Будьте кратки, насколько это допустимо.

4. Выражайтесь прямо.

Часто женщины считают, что просят поддержки, хотя, по сути, не делают этого. Когда женщине необходима помощь, она может поделиться проблемой, но прямо не сказать о поддержке. Она ждет, что мужчина сам ее предложит.

Косвенная просьба лишь предполагает просьбу, но открыто ее не выражает. Косвенные просьбы заставляют мужчину чувствовать, что его усилия не ценят и принимают как должное. Иногда можно попросить в такой форме, но, если это войдет в систему, у партнера отнюдь не прибавится желания оказывать поддержку. Причем он и сам может не сознавать причины своего внутреннего сопротивления. Следующие высказывания являются примерами косвенных просьб и соответствующей реакции на них мужчин.

КАК ВОСПРИНИМАЕТ ПРОСЬБУ МУЖЧИНА, ЕСЛИ ОНА ВЫРАЖЕНА КОСВЕННО

Что ей нужно говорить (прямо и коротко)

«Не заедешь ли ты за детьми?»

Чего ей не следует говорить (косвенная просьба)

«Нужно заехать за детьми, а я не могу этого сделать».

Как понимает мужчина косвенную просьбу

«Если ты можешь забрать детей, ты должен это сделать, иначе я очень обижусь и рассержусь» (требование).

–

Что ей нужно говорить (прямо и коротко)
«Принеси, пожалуйста, покупки».
Чего ей не следует говорить (косвенная просьба)
«Покупки в машине».
Как понимает мужчина косвенную просьбу
«Я все купила, а твое дело их внести в дом» (ожидание).

Что ей нужно говорить (прямо и коротко)
«Вынеси, пожалуйста, мусор».
Чего ей не следует говорить (косвенная просьба)
«Я ничего не могу больше втолкнуть в мусорный бак».
Как понимает мужчина косвенную просьбу
«Ты не вынес мусор. А надо было давно это сделать» (упрек).

–

Что ей нужно говорить (прямо и коротко)
«Не уберешь ли ты во дворе?»
Чего ей не следует говорить (косвенная просьба)
«Во дворе такой беспорядок!»
Как понимает мужчина косвенную просьбу
«Ты снова не убрал во дворе. Тебе следует быть более ответственным. Я не должна тебе обо всем напоминать» (порицание).

–

Что ей нужно говорить (прямо и коротко)
«Принеси, пожалуйста, почту».
Чего ей не следует говорить (косвенная просьба)
«Почту еще не брали».
Как понимает мужчина косвенную просьбу
«Ты забыл принести почту. А надо помнить» (неодобрение, осуждение).

–

Что ей нужно говорить (прямо и коротко)
«Отвези нас куда-нибудь пообедать, пожалуйста».
Чего ей не следует говорить (косвенная просьба)
«Сегодня у меня нет времени готовить обед».
Как понимает мужчина косвенную просьбу
«Я сделала так много, а ты, по крайней мере, свози нас пообедать» (недовольство).

–

Что ей нужно говорить (прямо и коротко)
«Давай пойдем куда-нибудь на этой неделе».
Чего ей не следует говорить (косвенная просьба)
«Мы так давно нигде не были».
Как понимает мужчина косвенную просьбу
«Ты мною пренебрегаешь. Я не получаю то, что мне необходимо. Нам чаще надо бывать на людях» (обида).

–

Что ей нужно говорить (прямо и коротко)
«Определи, пожалуйста, время, когда мы можем поговорить».
Чего ей не следует говорить (косвенная просьба)
«Нам нужно поговорить».
Как понимает мужчина косвенную просьбу
«Это твоя вина, что мы мало разговариваем. Тебе следует больше говорить со мной» (обвинение).

5. Подбирайте правильные слова.

Наиболее распространенная ошибка при обращении с просьбой – это использование фразы «Не мог бы ты?» вместо того, чтобы сказать: «Сделай, пожалуйста». «Не мог бы ты вынести мусор?» – это выражение звучит как простой вопрос, в то время как фраза: «Вынеси, пожалуйста, мусор» уже выражает просьбу.

Женщины часто говорят: «Не мог бы ты?», имея в виду: «Сделай, пожалуйста». Как я отмечал выше, просьбы, выраженные косвенно, могут оттолкнуть мужчину. Если это делается нечасто, то, вероятно, пройдет незамеченным, но постоянное их использование способно вызвать у мужчин раздражение.

Когда я говорю женщинам о том, что им нужно просить о поддержке, это приводит их в некоторое замешательство, поскольку им уже приходилось сталкиваться с ответной реакцией мужей. Те отвечали так:

– "Не досаждай мне".

– "Не проси меня постоянно что-то делать".

– "Перестань указывать, что мне нужно сделать".

– "Я уже знаю, что должен сделать".

– "Тебе не нужно говорить мне об этом".

Вне зависимости от того, какое впечатление эти ответы производят на женщин, мужчина имеет в виду следующее: «Мне не нравится та манера, в которой ты обращаешься ко мне с просьбой!» Если женщина не поймет, насколько обостренно мужчина может реагировать на отдельные слова и фразы, то будет раздражаться еще больше и, тем самым, осложнит ситуацию. Боясь получить отказ в просьбе, женщина говорит: «Не мог бы ты...», поскольку считает, что таким образом просьба звучит более вежливо. Однако эта форма выражения подходит для жительниц Венеры, но не для марсиан.

На Марсе как оскорбление могла быть расценена фраза: «Можешь ли ты вынести мусор?» Конечно, он может это сделать! Вопрос в другом – согласится ли он на это. Воспринимая вопрос как оскорбление, он может отказаться выполнить просьбу уже потому, что вы вызвали у него раздражение.

ЧТО МУЖЧИНЫ ХОТЯТ, ЧТОБЫ У НИХ СПРАШИВАЛИ

Когда на своих семинарах я объясняю разницу между фразами: «Не мог бы ты сделать?» и «Сделай, пожалуйста», женщины полагают, что я придаю этому неоправданно большое значение. Они не видят между данными выражениями существенного различия. «Не мог бы ты...» звучит, по их мнению, более вежливо. Но для большинства мужчин разница очень ощутимая. В этой связи я хочу привести мнения семнадцати мужчин – слушателей моих семинаров.

1. Когда ко мне обращаются с фразой: «Не мог бы ты убрать во дворе?», я понимаю ее буквально. И отвечаю: «Конечно, могу, это вполне реально», но при этом не говорю: «Я сделаю», поскольку, естественно, не счи-.таю, что даю обещание. С другой стороны, если меня спрашивают: «Не уберешь ли ты во дворе» или «Убери, пожалуйста, во дворе», здесь мне нужно принимать решение и появляется желание помочь. Если я отвечу утвердительно, велика вероятность того, что я об этом не забуду, поскольку дал обещание.

2. Когда она говорит: «Мне нужна твоя помощь. Ты мог бы помочь?», эти слова звучат критически, как будто я раньше ее подводил. Меня это не располагает помогать. С другой стороны, фразы: «Мне нужна твоя помощь. Не поможешь ли донести это?» звучат как настоящая просьба и одновременно предоставляют мне шанс проявить себя. У меня появляется желание ответить утвердительно.

3. Когда жена спрашивает: «Можешь поменять пеленки Кристоферу?», я про себя думаю: «Конечно, могу. Я вполне в состоянии это сделать, не так уж это сложно.» Но, если мне не хочется этого делать, я, возможно, нашел бы предлог отказаться. А когда вопрос поставлен иначе: «Не поменяешь ли пеленки Кристоферу?», я бы ответил: «Конечно» – и поменял бы. И при этом подумал, что мне доставляет удовольствие помогать в уходе за нашими детьми. Я испытываю желание помогать!

4. Когда она просит: «Помоги мне, пожалуйста», я получаю возможность помочь и у меня появляется желание поддержать ее. А когда я слышу: «Мог бы ты мне помочь?», меня словно

прижимают к стенке, и выбора у меня нет. Когда я могу помочь, от меня ожидают помощи как должного! Я не чувствую, что меня ценят.

5. Меня возмущает вопрос: «Мог бы ты?». Сразу возникает чувство, что другого выбора у меня нет, как только согласиться. Если я откажусь, она расстроится и рассердится. Это уже не просьба, а требование.

6. Чтобы женщина, с которой я работаю, не обращалась ко мне со словами: «Не мог бы ты...», я стараюсь постоянно чем-то заниматься или делаю вид, что занят делом. Если она говорит: «Пожалуйста...» или: «Не сделаешь ли ты...», тогда я чувствую, что у меня есть выбор, и мне хочется помогать.

7. На этой неделе жена спросила меня: «Не.мог бы ты посадить сегодня цветы?», и я без колебаний ответил: «Да». Вернувшись домой, она поинтересовалась: «Ты посадил цветы?» «Нет», – ответил я. Тогда она сказала: «Не мог бы ты сделать это завтра?» – и снова я без колебаний согласился. Так продолжалось каждый день в течение всей недели, и цветы до сих пор не посажены. Мне кажется, если бы она спросила: «Не посадишь ли ты завтра цветы?», я бы подумал над этим вопросом и в случае согласия выполнил бы обещание.

8. Когда я отвечаю: «Да, я мог бы это сделать», я не беру на себя обязательство выполнить просьбу. Просто говорю (подтверждаю), что мог бы сделать это. Но в данном случае не даю никакого обещания. Когда она начинает на меня сердиться, я считаю, что это несправедливо. Если бы я сказал, что сделаю это, и не выполнил обещания, тогда мне было бы понятно ее раздражение.

9. Я рос в семье, где было еще пять дочерей. Я женат, и у меня самого три дочери. Когда жена обращается ко мне: «Можешь вынести мусор?», я просто молчу. А когда она спрашивает, почему я не отвечаю, то я и сам не знаю. Теперь начинаю понимать, в чем причина. Мне кажется, что мною командуют. Я ответил бы жене, если бы она меня спросила: «Не сделаешь ли ты?..»

10. Когда я слышу фразу: «Мог бы ты?», я сразу же отвечаю утвердительно, а в следующие десять минут сознаю, почему не буду это выполнять, и игнорирую просьбу. Но когда я слышу: «Не сделаешь ли ты?», часть моего существа говорит: «Да, я хочу помочь». В этом случае, даже если потом у меня и возникают возражения, я, тем не менее, выполню обещание, потому что дал слово.

11. Я отвечу утвердительно на вопрос: «Не мог бы ты?», но внутри сопротивляюсь, поскольку чувствую, что на меня «давят», но, если не соглашусь, она закатит истерику. Когда же она говорит: «Не сделаешь ли ты?», я ощущаю себя свободным сказать «да» или «нет», могу сделать выбор, и мне хочется ответить «да».

12. Когда женщина спрашивает меня: «Не сделаешь ли ты?..», у меня есть уверенность, что получу за это очко. Я чувствую, что меня ценят, и готов стараться.

13. Когда ко мне обращаются: «Не сделаешь ли ты?..», я чувствую, что мне доверяют помочь. Но если меня спрашивают: «Можешь ли ты?», я слышу голый вопрос. Она интересуется, могу ли я вынести мусор, хотя совершенно очевидно, что я в состоянии это сделать. За вопросом скрывается просьба, которую она не высказывает прямо, видимо не чувствуя достаточного доверия ко мне.

14. Когда женщина спрашивает меня: «Не сделаешь ли ты?..», я ощущаю ее уязвимость. И более чутко воспринимаю ее потребности. Мне определенно не хочется отталкивать ее. Когда же она говорит: «Не мог бы ты?..», я в большей степени расположен ответить «нет», поскольку знаю, что этим не отталкиваю ее. Просто даю понять, что не в состоянии выполнить то, о чем она меня просит. Она не обидится, если отвечу отказом.

15. Для меня выражение: «Не сделаешь ли ты?..» наполнено конкретным смыслом, а фраза: «Не мог бы ты?..» воспринимается как нечто общее, не обязательное, поэтому я выполню то, о чем меня просят. Но только в том случае, если у меня нет других занятий и когда это меня устраивает, не вызывает затруднений.

16. Когда женщина говорит: «Не мог бы ты мне помочь?», мне слышится недовольство и у меня срабатывает сопротивление. Но стоит ей сказать: «Не поможешь ли ты мне?», то никакого недовольства я не ощущаю, если даже оно и есть. И тогда я с радостью готов ответить «да».

17. Если женщина обращается с вопросом: «Не мог бы ты сделать это для меня?», я честно отвечаю: «Пожалуй, нет». Берет верх моя лень. Но когда я слышу: «Будь любезен» или «Помоги, пожалуйста», во мне пробуждается энергия и я сразу начинаю думать, как лучше помочь.

Чтобы женщинам стала ясна разница между двумя этими фразами, представим себе романтическую ситуацию: мужчина делает предложение женщине. Его сердце переполнено чувствами. Преклонив колена и протянув к любимой руки, он, глядя ей в глаза, нежно произносит: «Могла бы ты выйти за меня замуж?»

И в тот же момент романтические чары развеиваются. Употребив эту фразу, мужчина сразу начинает казаться слабым и недостойным любви. А если бы он спросил: «Ты выйдешь за меня замуж?», в этом случае проявились бы и его сила, и его чувства. Вот в какой форме должно делаться предложение.

И мужчине необходимо, чтобы женщина обращалась к нему с просьбами в аналогичной манере. Не говорите: «Мог бы ты» или «Можешь ли ты?». Эти фразы выражают просьбу косвенно, в них звучит недоверие, стремление оказать давление.

Когда женщина произносит: «Не мог бы ты вынести мусор?», мужчина воспринимает эти слова так: «Если ты можешь, то ты должен это сделать. Я бы сделала это для тебя!» С его точки зрения, очевидно, что он в состоянии выполнить эту работу. Но она не просит прямо о поддержке, и он усматривает в этом попытку повлиять на него. Или же считает, что его помощь воспринимается как должное. В результате мужчина не чувствует к себе доверия.

Помню, как на семинаре одна слушательница объяснила разницу между двумя этими фразами с позиции венерианки: «Сначала я не видела различия между этими формами обращения. Но потом взглянула на них по-иному. Различие становится очень ощутимым, если сказать: „Я не могу это сделать“ или „Я не буду это делать“. Выражение: „Я не буду...“ отражает нежелание и имеет четко выраженную личную направленность. Если же он произнес фразу: „Я не могу это сделать“, то ко мне она не имеет никакого отношения. Просто он не может выполнить мою просьбу».

РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ОШИБКИ ПРИ ОБРАЩЕНИИ С ПРОСЬБОЙ

Самое сложное в процессе овладения искусством спрашивать – это помнить, в какой форме следует ставить вопросы. По возможности старайтесь использовать фразы типа: «Не сделаешь ли ты?..». Здесь необходима практика.

Помните, обращаясь к мужчине за поддержкой, нужно:

1. Говорить кратко.
2. Говорить прямо.
3. Использовать фразы: «Не сделаешь ли ты...» или «Сделай, пожалуйста...» и исключить обороты: «Не мог бы ты?» или «Можешь ли ты?».

Вот несколько примеров.

Говорите так

Так не говорите

«Не вынесешь ли мусор?»

«На кухне полнейший беспорядок. И запах неприятный. Мешок для мусора набит битком. Его нужно вынести. Ты бы мог это сделать?» (много слов, использовано «мог бы»).

«Не поможешь ли ты мне передвинуть этот стол?»

«Не могу передвинуть этол стол. Мне нужно приготовить его к приходу гостей. Мог бы ты помочь?» (много слов, использовано «мог бы»).

«Убери это, пожалуйста».

«Я не в состоянии все это убрать» (просьба выражена в косвенной форме).

«Принеси, пожалуйста, покупки из машины».

«В машине у меня четыре пакета с продуктами. Мне они нужны, чтобы приготовить обед. Мог бы ты их принести?» (слишком много слов, косвенная просьба, использовано «мог бы»).

«Не захватишь ли бутылку молока по дороге домой?»

"Ты поедешь мимо мага зина. Лорене нужно моло ко. Я не могу снова ехать за ним, я очень устала. Сегодн! выдался трудный день. Мог бы ты купить молоко? (слишком длинно, косвен ная просьба, использован «мог бы»).

«Не возьмешь ли Джулию из школы?»

«Джулию нужно взять из школы. Я не могу за ней заехать. У тебя есть время? Как ты думаешь, мог бы ты ее забрать?» (слишком длинно, косвенная просьба, фигурирует «мог бы»).

«Не отвезешь ли ты Зуи к ветеринару?»

«Зуи пора делать прививки. Не хотел бы ты отвезти ее к ветеринару?» (слишком отвлеченное обращение).

«Не отвез бы ты нас сегодня куда-нибудь пообедать?»

«Я слишком устала, чтобы готовить обед. Мы давно уже никуда не выезжали. Ты хочешь поехать куда-нибудь?»(слишком длинно и выражено не прямо).

«Не застегнешь ли мне молнию?»

«Мне нужна твоя помощь. Не мог бы ты застегнуть мне молнию?» (косвенная просьба, есть «мог бы»).

«Не разведешь ли ты огонь сегодня вечером?»

«Очень холодно. Не собираешься ли ты затопить камин?» (очень отвлеченно).

«Не сводишь ли ты меня в кино на этой неделе?»

«Хочешь пойти в кино на этой неделе?» (слишком отвлеченно).

«Не поможешь ли Лорене надеть туфли?»

«Лорена еще не обулась! Мы опаздываем. Я не могу все сделать одна. Мог бы ты помочь?» (слишком много слов, обращение выражено в косвенной форме, использовано «мог бы»).

«Давай сядем с тобой сейчас или вечером и поговорим о наших делах».

«Я не имею представления, как у нас идут дела. Мы с тобой не разговаривали на эту тему, и мне нужно знать, чем ты занимаешься» (слишком много слов,
просьба выражена косвенно).

Как, вероятно, вы успели заметить, то, что вы считаете обращением с просьбой, имеет для марсиан совсем иной смысл. Необходимо приложить усилия, чтобы внести небольшие, но имеющие существенное значение изменения в форму этого обращения.

Перед тем как переходить ко второму этапу, я предлагаю вам в течение трех месяцев поработать над изменением формы выражения просьбы. Другие эффективно действующие фразы, выражающие просьбу, это: «Сделай, пожалуйста», и «Не возражаешь против того, чтобы?».

Приступая к освоению первого этапа, подумайте, сколько раз вы не обращаетесь за поддержкой. А если все же делали это, отметьте про себя, в какой форме выражали свою просьбу. Принимая во внимание эти моменты, поучитесь просить мужчину выполнить то, что он уже делает. Не забывайте о краткости и выражайтесь прямо. Затем поощрите его благодарностью.

НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ВОПРОСЫ. ВОЗНИКАЮЩИЕ В СВЯЗИ С ОБРАЩЕНИЕМ С ПРОСЬБОЙ

Первый этап может оказаться непростым. Вот несколько вопросов, которые помогут выяснить, почему у женщин возникают возражения и внутреннее сопротивление.

1. Женщина может думать: «Почему мне приходится просить о помощи, я же помогаю ему безо всяких просьб с его стороны».

Ответ.Не забывайте, мужчины – уроженцы Марса, в их психологии есть свои особенности. Учитывая и используя их, вы сможете получить то, что вам необходимо. Но если будете пытаться изменить характер мужчин, это вызовет у них внутреннее сопротивление. И хотя просить о том, что необходимо, не характерно для уроженок Венеры, вы можете сделать это без ущерба для своего "я". Когда мужчина чувствует, что его любят и ценят, он постепенно с большей охотой будет предлагать помощь, причем без «подталкивания». Но это произойдет на другом этапе.

2. У женщины может возникнуть вопрос: «Почему и за что я должна ценить его, если сама делаю гораздо больше?»

Ответ.Марсиане прилагают меньше усилий, если им кажется, что их не ценят. Желая, чтобы мужчина больше помогал, не забывайте оценивать все, что он делает. Одобрение для мужчин служит стимулом к деятельности. Если вы делаете больше, вам, конечно, будет сложно поощрять его усилия. Соблюдая тактичность, уменьшите свой вклад, тогда мужчина предстанет в более выгодном свете. Такой подход поможет не только поддержать мужчину, который почувствует себя любимым, но и вам в свою очередь получить поддержку, заслуженную и необходимую.

3. Женщина может задаться вопросом: «Если я вынуждена просить его о поддержке, он может решить, что делает мне одолжение».

Ответ.Именно это и должен чувствовать мужчина. Дар любви – это действительно одолжение, проявление расположения. Когда мужчина чувствует, что делает вам одолжение, он вкладывает в это душу. Помните, что он – марсианин, и принцип подсчета очков у него иной. Если он видит, что, по вашему мнению, он обязан прилагать усилия, тогда его сердце закрывается, и он меньше отдает любви.

4. Женщина может считать так: «Если он меня любит, то сам должен предлагать поддержку. Мне не нужно его просить об этом».

Ответ.Помните, мужчины пришли с Марса, они не такие, как вы. Мужчины ждут, чтобы их попросили. Вместо того чтобы сосредоточиваться на мысли: «если бы он меня любил, то предложил бы поддержку», взгляните на эту ситуацию по-иному. Будь он уроженцем Венеры, то предложил бы помощь, но он с Марса.

Такое понимающее отношение с вашей стороны вызовет у мужчины большее желание помогать вам, и постепенно он и сам начнет предлагать поддержку.

5. У женщины может возникнуть такой вопрос: «Если я буду просить его о помощи, он может решить, что я не вкладываю так же много, как и он. Боюсь, как бы он не подумал, будто не должен делать для меня больше!»

Ответ.Мужчина щедро проявляет свое великодушие, когда не чувствует, что должен помогать в том или другом. Кроме того, раз женщина обращается к нему за поддержкой (в приемлемой для него манере), значит, она чувствует за собой право получить эту поддержку. И мужчина согласен с этим, поскольку не считает, что она отдает меньше. Напротив, приходит к следующему выводу: она прилагает больше или столько же усилий, сколько и он, поэтому считает возможным обратиться с просьбой.

6. Женщина может подумать: «Когда я прошу поддержки, то боюсь быть слишком краткой. Мне хочется объяснить, почему так нуждаюсь в его помощи. Я не хочу, чтобы ему показалось, будто я требую у него помощь».

Ответ. Когда мужчина слышит обращенную к нему просьбу со стороны женщины, он верит, что у нее есть для этого веские причины. Если женщина начинает многословно объяснять, почему ей нужна поддержка, у мужчины возникает чувство, что он не может отказаться, и приходит к заключению: на него либо хотят повлиять, либо воспринимают его усилия как должное. Пусть его поддержка будет для вас подарком, а не обязанностью.

Если мужчине потребуются какие-то уточнения, он задаст вопрос. Тогда объяснения будут уместны. Но и в этом случае постарайтесь не быть чересчур многоречивыми. Назовите одну или две причины. Если этого не достаточно, он сам вам скажет об этом.

ВТОРОЙ ЭТАП. РАЗВИВАЙТЕ УМЕНИЕ ПРОСИТЬ О БОЛЬШЕЙ ПОДДЕРЖКЕ (ДАЖЕ ЕСЛИ ЗНАЕТЕ, ЧТО МОЖЕТЕ ПОЛУЧИТЬ ОТКАЗ)

Прежде чем просить мужчину о большем, убедитесь, что он чувствует, что вся его настоя-

щая деятельность встречает признание. Продолжая просить о поддержке, не ожидая от него новых подвигов, вы тем самым даете ему почувствовать, что его не только ценят, но и считаются с его возможностями.

Когда мужчина привыкает к тому, что вы просите о поддержке, но не стремитесь получить больше, он будет ощущать вашу любовь. А главное, сознавать, что ему не нужно менять свое "я", чтобы быть любимым. В этот момент у него появится желание с большим рвением оказывать вам поддержку. Теперь вы можете рискнуть попросить о более крупной поддержке, но не показывая, что нынешняя – недостаточна.

Мужчины с большей охотой ответят «да», если имеют возможность сказать «нет».

Следующий шаг: дайте мужчине почувствовать, что он может ответить отказом и при этом не лишиться вашей любви. Когда он будет знать, что вправе сказать «нет» на вашу просьбу о большей поддержке, тогда он будет считать себя свободным сделать выбор. Имейте в виду, подавляющее большинство склонны сказать «да», если имеют возможность сказать «нет».

Важно, чтобы женщины научились не только правильно просить, но и примиряться с отказом. Обычно женщины, еще не спрашивая, интуитивно чувствуют, каким будет ответ. Если внутренний голос подсказывает, что их просьба натолкнется на сопротивление, то не будут заводить об этом разговор и будут ощущать себя отвергнутыми. Естественно, мужчина не в состоянии понять, что происходит, поскольку в отличие от женщины не мог мысленно представить себе ситуацию.

На втором этапе учитесь просить о поддержке в тех случаях, когда вам хотелось бы попросить, но вы этого не делаете из-за боязни встретить сопротивление. Не смущайтесь, взывайте о помощи, даже отчетливо сознавая, что получите отказ.

К примеру, муж сосредоточенно смотрит телевизионные новости, а жена обращается к нему со словами: «Не сходишь ли ты в магазин за семгой к обеду?» Задавая этот вопрос, она уже внутренне готова встретить сопротивление. Муж, в свою очередь, очень удивлен, поскольку жена никогда раньше не прерывала его занятий с подобной просьбой. Возможно, он постарается оправдать отказ: «Я сейчас смотрю новости. Не могла бы ты сама это сделать?»

У нее, вероятно, возникнет желание ответить: «Конечно, я могу это сделать. Но я и так все делаю щ доме. Мне не нравится быть для тебя прислугой. Мне хочется, чтобы мне помогали!»

Если вы обращаетесь с просьбой и предчувствуете отказ, подготовьтесь его достойно принять и сказать что-то вроде: «Ну, ладно». Если хотите ответить в духе марсиан, произнесите: «Нет проблем» – эти слова прозвучат музыкой в ушах мужчины. Однако и фраза: «Ну, ладно» тоже подойдет.

Обратившись с просьбой к мужчине, важно затем повести себя так, чтобы показать, что нет ничего страшного, если он ответит отказом. Помните, вы даете понять мужчине, что он волен отказаться. Используйте этот подход только в тех случаях, когда его «нет» действительно не имеет особого значения. Выбирайте ситуации, в которых вы бы оценили его помощь, но редко за ней обращаетесь. Убедитесь, что сможете отнестись к его отказу спокойно. Вот несколько примеров, поясняющих смысл сказанного.

Когда спрашивать
Что говорить

Он над чем-то работает, а вы хотите, чтобы он съездил за детьми. Обычно вы не стали бы его беспокоить и сделали бы все сами.

«Не съездишь ли ты за Джулией, она только что звонила». Если услышите отказ, спокойно ответьте: «Ну, ладно».

Обычно он возвращается домой и ожидает,
что
вы приготовите обед. Вы

хотите, чтобы это сделал он, но никогда не просите об этом. Вы
чувствуете,
что он не любит готовить.
"Ты не поможешь мне резать картофель? или «Не приготовишь ли ты сегодня обед?». Если получите отказ, спокойно откликнитесь: «Хорошо».

После обеда он обычно смотрит телевизор, а вы в это время моете посуду. Вам хочется, чтобы он это сделал
или,
по
крайней мере, помог. Но вы никогда об этом
не прбсите, поскольку чувствуете, что он ненавидит мыть посуду. Возможно,
вы относитесь к этому спокойнее, поэтому и моете посуду.
«Не поможешь ли мне сегодня помыть посуду?» или «Не принесешь ли ты тарелки?». Или же выберите спокойный вечер и попросите: «Не помоешь ли ты сегодня посуду?» В случае его отказа спокойно ответьте: «Ну, ладно».

Ему хочется пойти в кино, а вам – потанцевать. Обычно вы чувствуете его желание посмотреть фильм и не настаиваете на собственном желании.
«Ты не пошел бы сегодня вечером со мной потанцевать? Я так люблю с тобой танцевать». Если он откажется, просто скажите: «Ну, хорошо».

Вы оба устали и собираетесь лечь спать. На следующий день должны приехать мусорщики. Вы чувствуете, как он устал, и не просите выносить мусор.
«Ты не вынес бы мусор?» Когда он откажется, спокойно заметьте: «Ну, ладно».

Он весь поглощен работой. Вы не хотите его отвлекать, но вам нужно поговорить с ним. Обычно вы чувствуете, что он будет недоволен, и не отрываете его от дела.
«Не уделишь ли мне немного времени?» Если он отказывается, заметьте примирительно: «Ну, ладно».

Он поглощен работой, а вам нужно взять из ремонта машину. Обычно вы не просите вас подвезти, так как знаете, как ему трудно перестроить график работы.
«Ты не подвезешь меня сегодня до ремонтной мастерской, мне нужно забрать мою машину». Если он ответит отказом, спокойно скажите: «Ну, ладно».

В каждой из указанных ситуаций будьте готовы встретить отказ и примириться с ним. Примите его отказ и верьте, что он предложил бы поддержку, если бы мог. Каждый раз, когда вы, получив отказ в поддержке, не упрекаете его, мужчина начисляет вам от пяти до десяти очков. В очередной момент, если вы попросите его помочь, он с большим желанием откликнется на вашу просьбу. По сути дела, ваша доброжелательная манера помогает мужчине развить свою способность оказывать вам более весомую поддержку.

Впервые я узнал об этой истине от женщины, с которой вместе работал. Мы были заняты не очень выгодным проектом, и нам требовались добровольцы. Она собиралась позвонить Тому, который был моим знакомым. Я посоветовал ей не делать этого, поскольку знал, что на этот раз он не сможет нам помочь. Она ответила, что все же позвонит. На мой вопрос о причинах ее настойчивости она ответила: «Я позвоню и попрошу его помощи, а если он откажется, дам понять, что понимаю его. Тогда в следующий раз, когда я свяжусь с ним по поводу нового проекта, он с большей охотой откликнется на мою просьбу. Я буду вызывать у него положительную ассоциацию». И она оказалась права.

Если вы просите мужчину помочь вам и при этом не отталкиваете его за отказ, он запомнит это и в следующий раз с большим желанием откликнется на вашу просьбу. С другой стороны, если вы будете приносить в жертву свои потребности и не станете просить о поддержке, мужчина не сможет догадаться, как часто она бывает вам нужна. Да и откуда ему об этом узнать, если вы его ни о чем не просите?

Когда вы просите мужчину о поддержке и не отталкиваете его за отказ, в следующий раз он с большей охотой отзовется на вашу просьбу.

По мере того как вы будете продолжать мягко просить о более весомой поддержке, ваш супруг сумеет в итоге сказать вам «да». В такой благоприятный момент можете безбоязненно просить о большей помощи. Это один из путей построения прочных отношений.

ПРОЧНЫЕ ВЗАИМООТНОШЕНИЯ

Такие отношения возможны тогда, когда оба супруга могут не только просить о том, что им необходимо, но и ответить отказом, если таков их выбор.

Помню давний случай. Я беседовал на кухне с другом. В это время вошла наша дочь Лорена (ей было тогда пять лет) и попросила заняться с ней гимнастикой.

– Нет, сегодня не могу, – ответил я. – Я очень сильно устал.

– Ну, пожалуйста, папочка, – весело настаивала Лорена. – Только один кувырок.

– Нет, Лорена, – сказал мой друг. – Сейчас папа очень устал. Он целый день напряженно работал. Не нужно заставлять его играть.

– Но я ведь только попросила, – немедленно отозвалась дочь.

– Ты ведь знаешь, что папа тебя любит, – продолжал мой друг. – Он не может тебе отказать.

(По правде говоря, если мужчина не может сказать «нет», это его проблемы, а не женщины.)

– А вот и может! – хором воскликнули моя жена и все три дочери.

Я гордился своей семьей. И хотя нам пришлось приложить много усилий, но постепенно научились, как нужно просить о поддержке и как не огорчаться, услышав отказ.

ТРЕТИЙ ЭТАП. ОВЛАДЕНИЕ УМЕНИЕМ ПРОЯВЛЯТЬ НАСТОЙЧИВОСТЬ

После того как вы освоили второй этап и научились спокойно реагировать на отказ, вы можете переходить к третьему этапу. На этом этапе вы направляете все усилия, чтобы получить то, что вам необходимо. Вы просите мужа о поддержке, он пытается отговориться, но теперь вы не отвечайте: «Ну, хорошо» – так же, как на втором этапе. И хотя признаете за ним право сопротивляться вашей просьбе, но в то же время терпеливо ждете, пока он не согласится.

Вот пример. Собираясь лечь спать, муж направляется в спальню, и тут вы его просите: «Не съездишь ли ты в магазин за молоком». В ответ он скажет: «Я очень устал и хочу спать».

Но вместо того чтобы отпустить его с миром, сказав: «Ну, ладно», стойте спокойно на месте и молча воспринимайте его сопротивление. Не проявляя недовольства по этому поводу, вы тем самым увеличиваете вероятность, что он согласится.

Секрет умения настойчиво просить заключается в том, чтобы сохранять молчание после обращения с просьбой. После того как вы сказали о своей просьбе, приготовьтесь услышать стоны, вздохи, жалобы, бормотание, не обойдется и без косых взглядов. Сопротивление, с которым мужчина встречает обращенную к нему просьбу, я определяю как ворчание (брюзжание). Ворчание не связано с его желанием или нежеланием помочь, оно обусловлено степенью сосредоточенности мужчины в тот момент, когда к нему обратились с просьбой.

Женщина, как правило, неверно истолковывает ворчание мужчины. Она приписывает это его нежеланию выполнить ее просьбу. Но дело не в этом. Ворчание отражает происходящий в мозгу мужчины процесс анализа просьбы. Если бы он не думал над ее просьбой, то просто спокойно бы ответил «нет». Если мужчина начинает ворчать, это добрый знак: значит, он сравнивает вашу просьбу со своими потребностями.

Когда мужчина ворчит, это добрый знак, показывающий, что он старается сопоставить вашу просьбу со своими потребностями.

Он преодолевает свое внутреннее сопротивление, перенеся внимание с прежнего занятия

на вашу просьбу. Этот процесс не идет гладко, а сопровождается ворчанием, напоминающим скрип ржавых дверных петель. Если оставить ворчание без внимания, то оно скоро прекратится.

Когда мужчина «скрипит», это часто означает, что он движется навстречу вашей просьбе. Поскольку для большинства женщин такая реакция не понятна, они либо стараются вовсе не просить, либо обижаются и, в свою очередь, начинают сопротивляться просьбам мужчин.

В приведенном примере ваша просьба остановила вашего мужа, когда он направлялся спать, поэтому, естественно, последовало ворчание.

– Я устал, – говорит он, бросая на вас недовольный взгляд. – Я хочу лечь.

Если вы воспримете эти слова как категорический отказ, то, скорее всего, ответите следующее:

– Я приготовила ужин, вымыла посуду, уложила детей спать, а ты преспокойно отдыхал на диване! Я не прошу много, но хоть чуть-чуть помоги мне. Я совсем без сил. Мне кажется, всеми делами занимаюсь только я.

Начинается спор. С другой стороны, если вы будете знать, что ворчание – это своеобразное отражение процесса, который завершится утвердительным ответом, безусловно, промолчите. Молчание подтверждает вашу уверенность в успехе этого процесса, в способности мужчины как бы раздвинуть рамки своих возможностей.

Каждый раз, когда вы просите о большей поддержке, ему приходится «растягивать» себя. Если он недостаточно подготовлен, то не сможет это сделать. Поэтому, перед тем как перейти к третьему этапу, необходимо проработать первые два.

Кроме того, вы знаете, что потягиваться труднее утром, днем это можно проделать на большую длину и с меньшим усилием. Когда мужчина начинает ворчать, представьте себе, что это он потягивается, встав с постели. И когда закончит, то почувствует себя значительно лучше. Просто ему необходимо сначала поворчать.

КАК НАСТРОИТЬ МУЖЧИНУ НА ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЙ ОТВЕТ

Впервые я познакомился с этим процессом, когда моя жена попросила меня съездить в магазин за молоком в тот момент, когда я собирался лечь спать. Помню, я сразу же начал ворчать, но Бонни не стала спорить со мной, она слушала и спокойно ждала, что в итоге я соглашусь. В конце концов я сел в машину и отправился в магазин.

Потом со мной произошло нечто такое, что случается со всеми мужчинами и о чем не имеют представления женщины. По мере того как я приближался к своей новой цели – магазину, мое ворчание прекратилось. Вместо этого я ощутил любовь к жене и желание помочь ей. У меня поднялось настроение, я почувствовал себя отличным парнем. Это состояние мне очень понравилось.

Когда я подъезжал к магазину, я уже был рад тому, что поехал. А взяв в руки бутылку с молоком, сразу почувствовал, что моя цель достигнута. Достижение цели всегда приносит мне удовлетворение. Держа в руке молоко, я огляделся с гордым видом: «Эй, посмотри-ка на меня. Я покупаю молоко для жены. Я отличный парень, великодушный и благородный».

Жена радостно встретила меня. Крепко обняла и сказала: «Большое тебе спасибо. Я так довольна, что мне не пришлось снова одеваться и ехать в магазин».

Если бы она восприняла мою поездку как должное, я бы на нее обиделся. И когда в следующий раз она попросила бы меня съездить за молоком, стал бы возмущаться еще больше. Но Бонни выразила мне свою искреннюю благодарность.

Я подумал о своей реакции и сказал себе: «Какая у меня замечательная жена. Несмотря на мое ворчание, она любит и ценит меня».

Когда в следующий раз жена попросила меня купить молоко, я ворчал уже меньше. И снова она, встречая, радовалась и благодарила меня. В третий раз я автоматически ответил: «Конечно, я сделаю это».

Прошла неделя, я как-то заметил, что у нас кончается молоко, и предложил его купить. Жена сказала, что собирается в магазин. К своему удивлению, я почувствовал при этих словах разочарование! Мне самому хотелось купить молоко. Любовь жены подготовила меня к тому, чтобы дать утвердительный ответ. И по сей день, всякий раз, когда Бонни просит меня съездить в магазин за молоком, я с охотой отвечаю «да».

Я сам ощутил произошедшие в моей душе изменения. Снисходительное отношение жены к моему ворчанию и ее признательность свели на нет внутреннее сопротивление. С того времени жена, обращаясь за поддержкой, делала выжидательную паузу, и мне стало проще откликаться на ее просьбы.

МНОГОЗНАЧИТЕЛЬНАЯ ПАУЗА

Умение проявлять разумную настойчивость, обращаясь за поддержкой, состоит в том, чтобы сделать паузу после того, как просьба выражена. Дайте возможность вашему супругу преодолеть внутреннее сопротивление. Не выражайте неодобрение по поводу его ворчания. До тех пор, пока вы будете сохранять молчание, у вас есть шанс получить поддержку. Но если вы нарушите его, этот шанс может быть упущен.

Не обладая необходимыми знаниями, женщины прерывают паузу следующими высказываниями:

– Забудь об этом.
– Не могу поверить, что ты мне это говоришь. Я столько делаю для тебя.
– Я не прошу у тебя много.
– У тебя это займет всего лишь пятнадцать минут.
– Я очень разочарована. Мне страшно обидно.
– Ты хочешь сказать, что не сделаешь это для меня?
– Почему ты не сможешь это сделать?

Одним из ключевых элементов в умении проявлять настойчивость, обращаясь за поддержкой, является молчание, которое нужно сохранять после того, как просьба высказана.

И так далее и тому подобное. Вы понимаете, о чем идет речь. Когда мужчина начинает ворчать, женщина инстинктивно желает доказать справедливость своей просьбы и нарушает молчание. Она заводит спор с мужем, чтобы убедить его в том, что он должен откликнуться на ее призыв о помощи. Сделает он это или нет, но в следующий раз с еще большим сопротивлением встретит подобную просьбу.

Чтобы дать мужчине возможность выполнить ваши просьбы, выскажите их, после чего сделайте паузу. Пусть он поворчит, а вы послушайте. Рано или поздно он согласится. Не думайте, что он затаит на вас обиду и будет сердиться, если только, конечно, вы не станете требовать и спорить. Мужчина быстрее прекратит ворчать, когда вы оба будете знать, что у него есть право сделать выбор.

Иногда он ответит и отказом. Или начнет задавать вам вопросы, с тем чтобы найти отговорку. Будьте внимательны. Когда вы сделали паузу, он может спросить:

– А почему ты не можешь это сделать?
– У меня совершенно нет времени. Не сделаешь ли это сам?

Иногда это всего лишь риторические вопросы. Поэтому вы можете оставить их без ответа. Отвечайте только в тех случаях, когда мужчине действительно это нужно. Но отвечайте коротко, а потом снова повторите просьбу. Умение проявлять настойчивость, обращаясь за поддержкой, предполагает вашу уверенность в том, что он обязательно, если сможет, вас поддержит.

Если мужчина задает вам вопросы или отвечает отказом, дайте краткий ответ, давая понять, что ваша просьба так же важна, как и его дела. Затем повторите просьбу. Вот несколько примеров.

Его противодействие ее просьбе
Ее ответ на основе умения проявить настойчивость

"У меня нет времени.
Не могла бы ты сама это сделать?"
«Я тоже занята. Сделай это, пожалуйста» (выдержите паузу).

«Нет, я не хочу это делать».
«Я была бы тебе так благодарна. Сделай это, пожалуйста, ради меня» (снова пауза).

«Я занят, а ты что делаешь?»
«У меня тоже дела. Сделай это, пожалуйста» (следует пауза).

«Нет, мне не хочется этого делать».
«Мне тоже не хочется. Сделай это, пожалуйста» (снова выдержите паузу).

Обратите внимание, женщина не пытается убедить мужчину, а предлагает рассудительные ответы. Если он устал, не стремится доказать, что вы еще больше устали, поэтому он должен вам помочь. Или, если он занят, не пытайтесь убедить его, что у вас больше дел. Избегайте указывать причины, по которым он должен помогать. Помните, вы обращаетесь с просьбой, а не с требованием.

Если мужчина продолжает сопротивляться, восстановите в памяти второй этап и спокойно отнеситесь к его отказу. Значит, сейчас самый подходящий момент показывать свое разочарование. Поверьте, что, если вы уступите в этот раз, он запомнит ваше доброжелательное отношение и в другое время с охотой выполнит вашу просьбу.

Совершенствуя свои умения обращаться за поддержкой, вы добьетесь заметных успехов и получите необходимую помощь. Используя многозначительную паузу, полезно привлекать и навыки первого и второго этапов: правильно высказать просьбу и достойно принять отказ.

ПОЧЕМУ У МУЖЧИН ОБОСТРЕННАЯ РЕАКЦИЯ НА ПРОСЬБЫ О ПОДДЕРЖКЕ

У вас может возникнуть вопрос, почему мужчины так остро реагируют на просьбы о поддержке. Это объясняется не их ленью, а повышенной потребностью в признании и одобрении. Любую просьбу сделать больше они могут расценить как свидетельство того, что их усилия не ценят.

Если для женщины важны сочувствие и понимание, когда она делится своими переживаниями, то и мужчине крайне необходимо, чтобы его ценили таким, каков он есть. Любая попытка изменить мужчину в лучшую сторону воспринимается как намек на его несовершенство.

На Марсе действует принцип: «Чини вещь, когда она сломана». Когда женщина стремится получить от мужчины большее или изменить его характер, поведение, он приходит к выводу: я для нее «сломался». Естественно, он считает, что его не любят таким, каков он есть.

Постигнув искусство просить о поддержке, вы тем самым обогатите ваши взаимоотношения. Когда вы сможете получать больше любви и поддержки, в которых нуждаетесь, ваш супруг также будет счастлив. Больше всего мужчины счастливы тогда, когда удовлетворены те, кто им дорог. Овладев умением правильно просить о поддержке, вы не только поможете мужчине почувствовать, что он любим, но также и себе обеспечите поддержку и любовь, которых заслуживаете.

В следующей главе мы откроем для себя секрет, как сохранить волшебную силу любви.

ГЛАВА 13.

КАК СОХРАНИТЬ ВОЛШЕБНУЮ СИЛУ ЛЮБВИ

Один из парадоксов взаимоотношений, в которых царит любовь, проявляется в том, что на фоне взаимной любви и согласия супруги начинают ощущать отчуждение и в их общении друг с другом нет прежней доброжелательности. Возможно, приводимые ниже примеры покажутся вам знакомыми.

1. Ваша любовь может быть сильной и глубокой, но однажды, проснувшись утром, вы

чувствуете по отношению к супругу или супруге раздражение и обиду.

2. Вы доброжелательны, терпеливы, уживчивы, и вдруг вы начинаете ощущать неудовлетворенность, недовольство и становитесь излишне требовательны.

3. Вы не можете себе представить свою жизнь без своего избранника, но неожиданно между вами вспыхивает ссора, и вы уже готовы развестись.

4. Ваш супруг или супруга сделали для вас что-то приятное, а вы не можете простить, что когда-то в прошлом они были к вам недостаточно внимательны.

5. Вас влечет к любимому человеку, но вдруг ни с того ни с сего начинаете чувствовать себя скованно в его присутствии.

6. Вы счастливы в браке, и вдруг начинаете сомневаться в прочности ваших отношений или чувствуете, что не в силах получить то, что вам необходимо.

7. Вы уверены и спокойны, зная, что любимы, но неожиданно вас охватывают отчаяние и сомнения.

8. Вы щедро отдаете вашу любовь, но вдруг становитесь раздражительными, сдерживаете нежное чувство, стремитесь осуждать, критиковать или командовать.

9. Вас привлекает ваш партнер или партнерша, но, когда они связывают себя обязательством, вы утрачиваете к ним интерес или находите других более привлекательными.

10. Вы хотите заняться сексом, но, когда это предлагает ваша вторая «половина», у вас пропадает желание.

11. Вы довольны собой и своей жизнью, но внезапно вам начинает казаться, что вы никому не нужны и ничего не стоите.

12. У вас выдался удачный день, и вы с нетерпением ждете встречи с супругом или супругой, однако когда вы их увидите, то какое-нибудь их высказывание может вызвать у вас чувство разочарования, подавленности, безразличия и отчужденности.

Возможно, вам приходилось замечать подобные изменения и у своего спутника жизни. Снова перечитайте список с примерами, подумайте о том, что ваш супруг или супруга могут внезапно утратить способность дарить вам любовь, которую вы заслуживаете. Может, вам приходилось испытывать на себе, как неожиданно менялось их отношение. Часто те, кто безумно влюблены, могут поссориться и возненавидеть друг друга в один миг, хотя буквально за день до этого пылали взаимной страстью.

Такие перепады способны совершенно сбить с толку. Тем не менее это явление наблюдается очень часто. Если не понять его причину, то будет казаться, что мы сходим с ума, или придем к ошибочному выводу, что любовь наша умерла. К счастью, этому явлению есть объяснение.

Любовь способна привести в движение нереализованные чувства, таящиеся в глубинах нашей души. Мы ощущаем, что любимы, но вдруг, совсем неожиданно, перестаем верить в любовь. И из глубины души поднимаются мучительные воспоминания о том, как нас отвергли.

Когда мы с большей любовью начинаем относиться к себе или когда нас любят другие, то подавленные ранее чувства начинают давать о себе знать, бросая временами тень на взаимоотношения. Эти чувства требуют понимания. Под влиянием их мы становимся раздражительными, вспыльчивыми, обидчивыми, требовательными и менее чувствительными.

Если у нас появляется возможность свободно выражать свои переживания, тогда в наше сознание вторгаются нереализованные в прошлом эмоции. Любовь освобождает их, и они начинают сказываться на наших взаимоотношениях.

Создается впечатление, будто эти нереализованные эмоции дожидаются момента, когда вы достигнете пика взаимной любви, чтобы притянуть к себе ваше внимание. Все мы отягощены бременем нереализованных чувств, однако эти душевные раны, нанесенные нам в прошлом, не напоминают о себе до тех пор, пока мы не почувствуем, что нас любят. И когда мы уверены в себе и свободны в проявлении чувств, эмоциональное наследие дает о себе знать.

Если мы можем успешно справиться с этими чувствами, то ощутим облегчение и расширим свой душевный потенциал. Но если в возникших сложностях начнем винить супруга или супругу, вместо того чтобы заняться «лечением» своих «прошлогодних» чувств, мы будем только раздражаться и снова загонять эти чувства в подсознание.

КАК ПРОЯВЛЯЮТСЯ ПОДАВЛЕННЫЕ В ПРОШЛОМ ЧУВСТВА

Проблема в том, что эти чувства не заявляют о себе открыто: «А мы твои чувства, не реализованные в прошлом». Если в детстве вы ощущали себя одинокими и отвергнутыми, то теперь вам будет казаться, что вас отвергает и оставляет без внимания любимый человек. Боль из прошлого накладывает свой отпечаток на настоящее. Вас начинает задевать то, что раньше совсем не трогало.

Годами мы подавляем в себе мучительные переживания. Потом влюбляемся, и любовь позволяет нам почувствовать себя достаточно уверенно, чтобы распахнуть душу и осознать свои чувства. Любовь открывает наши сердца, и тогда мы начинаем ощущать боль.

ПОЧЕМУ МОГУТ ВОЗНИКНУТЬ ССОРЫ МЕЖДУ СУПРУГАМИ, В ТО ВРЕМЯ КАК ИХ ОТНОШЕНИЯ КАЖУТСЯ ПРОЧНЫМИ

Наши прошлые чувства проявляются не только, если мы влюбляемся, но и в других случаях, когда мы по-настоящему довольны и счастливы. В такие благоприятные моменты супружеские пары могут внезапно ссориться, хотя, по логике, они должны быть счастливы.

К примеру, ссора может возникнуть при переезде в новый дом, посещении церемоний выдачи дипломов, церковной службы или свадьбы, во время отпуска или прогулки на машине, при завершении работы над проектом, во время празднования Рождества, Дня благодарения. Конфликт может разгореться также из-за покупки новой машины, изменений в карьере, выигрыша в лотерею, при получении подарков или обсуждении, куда потратить крупную сумму, и т. д.

Во всех названных случаях супруги или один из них могут испытывать необъяснимую смену настроений и проявлять нехарактерные эмоции. Размолвка отражает как опыт поведения ваших родителей в подобных ситуациях, так и ваш собственный.

ПРИНЦИП «90 К 10»

Если мы осознаем, что периодически проявляются прошлые нереализованные чувства, тогда нам будет легче понять, почему мы порой становимся такими уязвимыми. Когда мы расстроены, то на девяносто процентов это связано именно с прошлым, а вовсе не с тем, что мы считаем причиной нашего недовольства. Обычно только на десять процентов наше раздражение соотносится с настоящим опытом.

Обратимся к примеру. Если супруг или супруга, на наш взгляд, высказывается критически по отношению к нам, то это несколько задевает наши чувства. Но, поскольку мы взрослые, то в состоянии понять, что они вовсе не хотели нас обидеть, и, учитывая, что у них был тяжелый день, сделаем скидку. Такой подход с нашей стороны позволяет ослабить влияние критики, поскольку не принимаем ее на свой счет.

Но в другой день эти критические высказывания мы воспринимаем очень болезненно. Почему? Дело в том, что в этот самый день дают о себе знать наши прошлые, нереализованные чувства. В результате мы становимся более уязвимыми для критики. Высказывания близкого человека больно ранят нас, потому что в детстве нас часто резко критиковали. А нынешние замечания действуют на нас так сильно, поскольку бередят старые душевные раны.

В детстве мы не могли осознать, что негативные эмоции родителей порождались их проблемами, а мы были не виноваты. Однако, принимали на свой счет все: и критику, и вину, и отчуждение.

Когда в нас пробуждаются нереализованные чувства из нашего детства, мы сразу же расцениваем замечания супруга или супруги как стремление нас критиковать, осуждать и отвергать. В такие моменты тяжело обсуждать взрослые проблемы. Все сказанное воспринимается неверно. Когда в словах супруга или супруги слышится критика, то наша реакция лишь на десять процентов обусловлена ее воздействием, остальные девяносто процентов связаны с влиянием чувств из прошлого.

Представьте, что с вами кто-то столкнулся и при этом задел по руке. Боль не будет сильной. Но если у вас открытая рана, то она окажется очень ощутимой, если надавить на больное место. Точно так же вы станете вдвойне чувствительны к обычным замечаниям, когда придут в движение ваши нереализованные чувства. Если ваши отношения только начинают складываться, вы не воспринимаете все так остро. Проходит некоторое время, до того как наши прежние эмо-

ции начинают пробуждаться. Но когда они полностью проявятся, мы начинаем реагировать по-иному на высказывания наших супруга или супруги. Если бы нереализованные чувства «молчали», то девяносто процентов того, что нас расстраивает, не оказывало бы на нас сильного воздействия.

КАК МЫ МОЖЕМ ОКАЗАТЬ ДРУГ ДРУГУ ПОДДЕРЖКУ

Когда прошлые чувства пробуждаются в мужчине, тот обычно отправляется в свою пещеру. В такие моменты он болезненно чувствителен и особенно нуждается в понимании и снисхождении. Когда прошлое начинает проявляться в женщине, у нее разрушается система самооценки, страдает чувство собственного достоинства. Ее затягивает омут прежних переживаний, и для нее в это время очень важны нежность, внимание и забота.

Проникновение в сущность этих явлений способно помочь держать указанные чувства под контролем. Если вы испытываете раздражение по отношению к супругу или супруге, то перед разговором с ними опишите свои чувства на бумаге. В процессе написания любовного послания негативные эмоции получат выход, и унаследованная от прошлого душевная боль будет исцелена. Такие послания помогают вам сосредоточиться на настоящем, с тем чтобы в своих отношениях с любимым человеком вы могли проявить доверие, признательность, понимание и снисхождение.

Понимание принципа «90 к 10» окажет вам содействие и в тех случаях, когда вы сталкиваетесь с бурной реакцией супруга или супруги. Зная, что они находятся под влиянием чувств из прошлого, вы отнесетесь к ним с участием и сможете поддержать.

Когда у них начинают возрождаться прежние обиды, никогда не подчеркивайте, насколько обострена их реакция. Это еще больше углубит душевную рану близкого. Если задеть у человека больное место, то не нужно удивляться его бурной реакции.

Зная о влиянии прошлых чувств, мы сможем найти объяснение поведению наших супругов или супруг. Это является частью процесса излечения их от негативных эмоций. Дайте им время успокоиться и сосредоточиться. Если для вас сложно выслушать их, посоветуйте написать любовное послание до того, как будете говорить о причинах, вызвавших недовольство и раздражение.

ЦЕЛИТЕЛЬНОЕ ПОСЛАНИЕ

Знание о том, как на ваше настоящее влияют чувства из прошлого, помогут вам излечиться от душевной боли. Когда вас расстроили супруг или супруга, напишите им любовное послание, а в процессе его написания постарайтесь установить связь между вашими нынешними ощущениями и прошлыми переживаниями. К вам вернутся воспоминания, и вы обнаружите, что недовольство относится к вашему отцу или матери. С этого момента продолжайте письмо, адресуя его родителям. Затем напишите ответ, исполненный любви и понимания. Покажите это письмо супругу или супруге.

Они с удовлетворением выслушают ваше послание. Ведь так важно осознать, что девяносто процентов своего раздражения вы соотносите с прошлыми обидами, полученными в детстве. Не понимая роли прошлых чувств, мы будем винить в наших огорчениях супруга или супругу, или же им будет казаться, что их обвиняют в этом.

Предполагаемая причина вашего недовольства и огорчений никогда не совпадает с действительной.

Желая, чтобы супруг или супруга более чутко относились к вашим эмоциям, познакомьте их с мучительными чувствами из собственного прошлого. И тогда им станет понятна причина вашей повышенной чувствительности. Для этой цели прекрасно подходят любовные послания.

Когда вы будете составлять любовные послания и исследовать свои чувства, вам станет ясно, что причина расстройства совсем не та, что вы сначала считали. Более глубокий анализ своих чувств разрушит власть над вами негативных эмоций. Точно так же, как они могут охватить вас, вы быстро освободитесь от них. Вот несколько примеров.

1. Проснувшись однажды утром, Джим почувствовал раздражение к своей супруге. Его недовольство вызывало все, что она делала. Когда он стал составлять ей любовное послание, то обнаружил, что истинная причина его раздражения была связана с его матерью, властной и строгой. Когда он ощутил, как в глубине души пришли в движение эти чувства, он написал короткое письмо, обращаясь к матери. Чтобы составить его, Джим представил себя в ситуации, когда чувствовал, что им командуют. После того как он закончил послание, его раздражение по отношению к супруге прошло.

2. После месяцев любви и нежности Лайза стала критически относиться к супругу. Написав любовное послание, она выяснила для себя, что ее беспокоило, будто она ему не подходит и он теряет к ней интерес. Осознав свои глубоко затаившиеся страхи и сомнения, Лиза снова обрела нежные и теплые чувства.

3. Билл и Мори провели вместе романтический вечер, а на следующий день между ними произошла ужасная ссора. Все началось из-за того, что она немного рассердилась, когда он забыл что-то сделать. Билл не проявил обычного понимания, у него даже возникла мысль о разводе. Когда позднее он составлял любовное послание, то осознал, что на самом деле боялся оказаться покинутым. Он вспомнил свои детские переживания в те моменты, когда ссорились его родители. Билл составил письмо, обращенное к родителям, и снова почувствовал любовь к своей жене.

4. Муж Сьюзен Том был очень занят на службе, стараясь закончить работу в срок. Когда он вернулся домой, жена была обижена и раздражена. Часть ее души сознавала напряжение, в котором работал Том, а другая – сохраняла недовольство. Когда она написала любовное послание, то поняла, что сердится на отца за то, что он оставил ее с грубой и жестокой матерью. В детстве она ощущала себя беспомощной и покинутой, и именно эти чувства снова дали о себе знать, требуя повышенного внимания. Она написала письмо, обращенное к отцу, и почувствовала, что больше не сердится на Тома.

5. Рэчел была увлечена Филом. Но однажды он сказал ей, что любит ее и хочет жениться. На следующий же день ее отношение к нему переменилось. У нее появилась масса сомнений, и страсть иссякла. Написав любовное послание, она обнаружила, что ее раздражение относится к отцу, который обижал ее мать. Составив письмо к отцу, Рэчел дала выход своим негативным чувствам и снова почувствовала, что любит Фила.

Когда вы только начнете составлять любовные послания, вы еще не всегда ощутите давние эмоции и воспоминания. Но по мере того как будете глубже проникать в свои чувства, вы поймете, что нынешнее раздражение имеет также корни и в вашем прошлом.

ПРОЯВЛЕНИЕ РЕАКЦИИ С ЗАДЕРЖКОЙ

Нереализованные чувства из прошлого могут проявиться под влиянием не только любви, но также необходимости реализовать ваши желания. Я помню тот случай, когда впервые узнал об этом. Много лет назад мне захотелось заняться любовью, но жена была не «в настроении». Мысленно я согласился с этим. На следующий день попытался снова намекнуть ей о своем желании, но она продолжала оставаться безразличной. Это продолжалось каждый день.

К концу второй недели я уже чувствовал обиду и возмущение. Но в то время еще не знал, как можно выражать свои эмоции. Я не стал заводить разговор о своем разочаровании, вместо этого сделал вид, что все нормально. Старался подавить в себе негативные чувства и быть доброжелательным. В течение двух недель мое недовольство продолжало нарастать.

Я старался делать все, чтобы жена была довольна; в то время как в душе жило чувство обиды, за то что она меня отвергала. В конце второй недели я купил для нее красивую ночную рубашку. В тот же вечер отдал ей свой подарок. Жена открыла коробку и была приятно удивлена. Я попросил ее примерить рубашку. Она ответила, что у нее не то настроение.

Я сдался. И, оставив мысли о сексе, целиком погрузился в работу. Я подавил в себе обиду и недовольство и смирился. Прошло еще две недели, и в один из вечеров, когда я вернулся домой, меня ждал специально приготовленный ужин, а на жене была та самая рубашка, которую я подарил ей. Мягко горел приглушенный свет, и звучала нежная музыка.

Можете представить мою реакцию. Неожиданно во мне поднялась волна горечи и обиды. Внутренний голос говорил мне: «Ты мучился четыре недели». Я сразу ощутил все свое возму-

щение, которое пытался подавить на протяжении четырех недель. Поделившись этими чувствами, я внезапно понял, что ее желание дать то, что было мне необходимо, пробудило в душе прежние сдерживаемые эмоции.

ПОЧЕМУ ПАРЫ НАЧИНАЮТ ОЩУЩАТЬ СВОИ ОБИДЫ

Подобное явление я прослеживал во многих ситуациях. То же самое приходилось мне наблюдать и во время проведения консультаций. Когда один из супругов старается изменить отношения к лучшему, другой неожиданно становится равнодушным и безучастным.

Когда Билл захотел дать Мэри то, о чем она просила, его ждала отрицательная реакция типа: «Слишком поздно» или «Ну и что?».

Неоднократно я консультировал пары, состоявшие в браке более двадцати лет. Их дети выросли и покинули родительский дом. Неожиданно женщина требует развода. До сознания мужчины доходит, что нужно изменить их отношения и оказать ей поддержку. Но когда он старается дать ей любовь, которую жена ждала на протяжении двадцати лет, встречает с ее стороны холодное равнодушие.

Как будто она тем самым хочет заставить его страдать столько же, сколько пришлось ей самой. Но по мере того как супруги начинают говорить о своих чувствах, он осознает, как было горько и одиноко его жене, и сама она постепенно становится более восприимчивой к происходящим с мужем переменам. Та же самая картина наблюдается, когда инициатором развода является мужчина, а женщина стремится изменить их отношения и свое поведение, но встречает сопротивление мужа.

КРИЗИС ВОЗРОЖДАЮЩИХСЯ НАДЕЖД.

Еще один пример проявления нереализованного можно встретить в общественной жизни. В социологии это явление носит название «кризис возрождающихся надежд». Подобный кризис был отмечен в шестидесятые годы во время правления администрации Линдона Джонсона. Впервые национальные меньшинства получили больше прав, чем когда-либо раньше. В результате произошел взрыв гнева, насилия, неповиновения. Неожиданно проявился бурный всплеск подавлявшихся ранее расовых чувств.

Это еще один пример пробуждения сдерживаемых чувств. Когда национальные меньшинства ощутили поддержку, в них поднялась волна возмущения и прежних обид. Подобные явления наблюдаются сейчас в тех странах, народы которых освобождаются от различных форм угнетения.

ПОЧЕМУ ПСИХИЧЕСКИ ЗДОРОВЫМ ЛЮДЯМ МОЖЕТ ПОНАДОБИТЬСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Чем ближе вы становитесь друг к другу духовно, тем сильнее будет ваша любовь. В результате из глубины вашей души поднимутся мучительные эмоции, от которых следует излечиться. Это могут быть такие чувства, как стыд и страх. Обычно мы не знаем, как себя вести с ними, поэтому и испытываем затруднения.

Чтобы излечить душу от этих чувств, мы должны ими поделиться, однако испытываем боязнь и не в состоянии выразить их. И хотя явной причины, кажется, нет, но в такие моменты мы можем испытывать подавленность, смутное беспокойство и недовольство, горечь и обиду, усталость и опустошенность. Это все проявления наших давних чувств, которые ждут выражения.

Инстинктивно вы стараетесь найти выход и либо отказываетесь от любви, либо обращаетесь к вредным пристрастиям. Но не надо сдаваться – лучше активнее займитесь анализом своих чувств. Когда вы начнете ощущать пробудившиеся глубинные эмоции, то поступите очень разумно, обратившись за помощью к специалисту.

Когда в душе у нас начинают бродить дремавшие ранее чувства, мы обычно проецируем их на супруга или супругу. Если мы не имели возможности поделиться без опасений своими чувствами с родителями или с теми, кто был нам близок в прошлом, то нам внезапно становится

трудно говорить об этом с близкими нам теперь людьми. И, несмотря на их поддержку, мы не можем свободно и открыто выразить свои эмоции. Происходит как бы их блокировка.

Наблюдается парадокс: поскольку вы доверяете близкому вам человеку, из глубины души начинают подниматься дремавшие чувства. Но когда они достигают «поверхности», у вас возникает чувство страха,и вы не можете выразить свои ощущения.

Наблюдается парадокс: вы доверяете близкому вам человеку, что дает возможность глубинным чувствам пробудиться. А когда они достигают «поверхности», то начинаете испытывать страх и уже не в состоянии поделиться тем, что ощущаете. В результате проявившиеся чувства не могут реализоваться.

Именно в такие моменты помощь консультанта или специалиста может оказаться очень полезной. Когда вы общаетесь с человеком, на которого не проецируете свои страхи, то можете спокойно проанализировать проявляющиеся у вас чувства. Но если с вами рядом только супруг или супруга, вы теряете способность это сделать.

Поэтому, даже при условии доброжелательных отношений, парам может понадобиться консультация специалиста. Общение в группах поддержки также дает положительный эффект. Находясь в обществе тех, кто близко нам не знаком, но настроен сочувственно, мы получаем возможность выразить наши пробудившиеся «раненые» чувства.

Когда же мы направляем нереализованные эмоции на близкого нам человека, он не в силах помочь нам. Все, что могут сделать близкие, так это поощрить наше стремление получить поддержку. Понимание того, как прошлое продолжает «жить» в наших взаимоотношениях, помогает мириться с приливами и отливами любви. Мы начинаем верить в ее целительные силы.

Чтобы сохранить волшебную силу любви, мы должны уметь проявлять гибкость и не забывать о том, что любовь схожа с временами года: она имеет свою весну, лето, осень и зиму, смена которых, как и в природе, представляет собой закономерный и непрерывный процесс.

КАЛЕНДАРЬ ЛЮБВИ

Взаимоотношения подобны саду. Чтобы он цвел и приносил плоды, его необходимо регулярно поливать, проводить сезонные работы и защищать от капризов погоды. Нужно сеять новые семена и выпалывать сорняки. Так же и в любви. Дабы сохранить ее волшебную силу, нам нужно знать и понимать особенности ее календаря.

ВЕСНА ЛЮБВИ

Когда мы влюбляемся, для нас наступает весна любви. Нам кажется, что будем счастливы вечно. Мы совершенно не допускаем возможности разлюбить. Это время невинности и простодушия. Чудесное, волшебное время, когда все представляется идеальным и все получается естественно, без усилий. Мы считаем, что встретили для себя совершенную пару. И, вдохновленные, кружимся в танце под чарующую мелодию любви, радуясь нашему общему счастью.

ЛЕТО ЛЮБВИ

В это время к нам приходит понимание того, что наш любимый человек не лишен недостатков, что ему тоже свойственно ошибаться и он не совершенен. И осознаем, что мы выходцы с разных планет.

Возникает чувство разочарования и досады (растения под жарким солнцем требуют дополнительного полива, пришло время удалять сорняки). Уже не так просто становится отдавать любовь и получать взамен чувства, которые нам необходимы. Мы обнаруживаем, что уже не чувствуем себя постоянно счастливыми и не всегда доброжелательно настроены. Нет, не так представляли мы себе нашу любовь.

Многие пары в этот период испытывают разочарование, расставаясь с иллюзиями. Они не хотят совершенствовать свои отношения, наивно полагая, что весна любви продлится вечно. Они

взаимно обвиняют и сдаются. Потому что не сознают, что любить не всегда легко и просто. Иногда приходится в поте лица потрудиться под палящим солнцем. Когда мы переживаем лето любви, нам следует поддерживать свою «половину» и в то же время рассчитывать на ответное чувство, ответную любовь, которая нам необходима. А это не произойдет само собой.

ОСЕНЬ ЛЮБВИ

Наступает пора пожинать плоды своего нелегкого труда в саду нашей любви. Осень. Это золотое время: оно богато своими дарами и приносит чувство удовлетворенности. Наша любовь вступила в пору зрелости. Мы теперь уже способны понять и принять несовершенства избранника, так же как и свои собственные. Это время благодарения, пора жатвы. И мы можем разделить друг с другом результаты тяжелого труда. Напряженно поработав в течение лета, мы можем отдохнуть и насладиться совместно взращенной любовью.

ЗИМА ЛЮБВИ

Затем вновь происходит перемена погоды: наступает зима. Во время холодных месяцев природа засыпает. Это время отдыха и размышлений. Во взаимоотношениях наступает период прочувствовать нашу скрытую душевную боль. Именно тогда в нас словно приподнимается крышка сосуда, в котором были спрятаны наши мучительные, болезненные чувства, и они выходят наружу. Это время для собственного развития, когда мы должны больше рассчитывать на свои силы, а не обращаться за поддержкой к супруге или супругу, чтобы почувствовать удовлетворенность. Это время для исцеления нашей души. Зимой мужчины уединяются в своих пещерах, а женщины опускаются на дно колодца своих чувств.

После того как мы ощутим любовь к себе и исцелим душу во время мрачной и холодной зимы любви, неизбежно наступит весна. И снова в нас расцветает любовь, и снова мы почувствуем, что и перед нами масса возможностей. Посвятив период зимнего покоя анализу своих чувств и исцелению душевных ран, мы способны раскрыть сердце навстречу весне любви.

УСПЕХ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ

Вы изучили пособие, цель которого помочь вам и получать от общения то, что вам необходимо. Теперь у вас есть все предпосылки, чтобы ваши взаимоотношения сложились удачно. V вас есть все основания надеяться на успех. Вы будете чувствовать себя уверенно, переходя в любви от одного периода к другому.

Я был свидетелем того, как тысячи пар изменили к лучшему свои взаимоотношения буквально за день. В субботу они приходили ко мне на семинар, а уже в воскресенье любовь снова возвращалась к ним. Вы также добьетесь успеха, если будете использовать знания и умения, с которыми вы познакомились на страницах этой книги. Кроме того, не забывайте: мужчины – уроженцы Марса, а женщины – Венеры.

Но хочу вас предупредить: помните, что у любви есть свой календарь. И то, что легко дается весной, требует упорного труда летом. Осенью вы будете испытывать удовлетворенность и великодушие. Но наступит зима, и с ней появится ощущение пустоты. Легко забываются знания, чтобы совершенствовать отношения в летний период. Любовь, которую вы чувствуете осенью, может покинуть вас зимой.

Когда в период лета начинают возникать трудности и вы не получаете той любви, которая необходима, то совершенно неожиданно можете не вспомнить о том, что узнали из этой книги. Все происходит очень быстро. Начнете опять обвинять супруга или супругу и забудете, как нужно поддерживать их потребности.

Когда появляется опустошенность, вызванная зимними чувствами, вы можете забыть, как надо любить и поддерживать себя. Вы, вероятно, начнете сомневаться в себе, в близком человеке. У вас может появиться циничный взгляд на жизнь, и вас даже может охватить чувство отчаяния. Но все это – составная часть процесса. Самое темное время – перед рассветом.

Чтобы добиться успеха в наших взаимоотношениях, мы должны понять и принять существование календаря любви. Иногда любовь, словно поток, льется легко и свободно, а порой она

требует усилий. В одно время наши сердца переполняет любовь, в другое – они пусты. Нам не следует ждать от избранника, что он всегда будет счастлив, доволен и доброжелателен. Нам стоит проявить понимание и по отношению к самим себе, а кроме того, не рассчитывать, что нам запомнилось все, что касается создания благожелательных отношений.

Процесс обучения предполагает не только получение и закрепление знаний на практике. Наряду с этим человек что-то забывает, после чего он начнет снова запоминать. На протяжении всей книги вы знакомились с теми знаниями и навыками, которые не могли передать вам ваши родители, поскольку не имели таковых. Но теперь, когда вы располагаете необходимыми знаниями, оставайтесь тем не менее реалистами. Дайте себе право на ошибку. Ведь на некоторое время вы можете забыть многое из того, что узнали.

Согласно теории образования, чтобы усвоить новую информацию, необходимо прослушать ее двести раз. Мы не можем ожидать ни от себя, ни от любимых, что все знания, полученные из этой книги, будут впитаны раз и навсегда. Мы должны проявлять терпение и не оставлять без внимания и одобрения наши, пусть и маленькие, шаги вперед. Необходимо время, чтобы усвоить эти идеи, и тогда они станут неотъемлемой частью вашей жизни.

Нам требуется не только усваивать новое, но и переучиваться, отказываясь от прошлых знаний. Мы учимся тому, как добиться успеха во взаимоотношениях, и мы не наивные и простодушные дети. На наше поведение наложили свой отпечаток и родители, и та культурная среда, в которой мы выросли. И немаловажное значение имеет прошлый опыт душевных переживаний. Новая задача – овладеть секретами создания отношений, в основе которых лежат любовь и взаимопонимание. Вы – первопроходцы на этом пути. Вы идете по неизведанной стране, не исключайте опасности заблудиться. Используйте в вашем путешествии эту книгу в качестве путевой карты, способной помочь вам вновь отыскать верное направление.

Когда в следующий раз вы почувствуете разочарование в отношениях с противоположным полом, вспомните, что мужчины – выходцы с Марса, а женщины – с Венеры. Если из всей книги вы усвоите только это положение, то и оно поможет вам быть любящими и доброжелательными. Постепенно избавляйтесь от стремления осуждать и обвинять, учитесь умению последовательно и настойчиво просить то, что вам необходимо, и вам удастся построить гармоничные, проникнутые любовью отношения, которые так вам нужны и которых вы заслуживаете.

Перед вами богатые перспективы. Продолжайте совершенствовать и укреплять вашу любовь. Благодарю за предоставленную мне возможность помочь вам добиться перемен к лучшему в вашей жизни.